



Opas ilmastokahvilan järjestämiseen

.....
Suunnittelu, toteutus ja
kohtaaminen



Päijät-Hämeen
hyvinvointialue



Go
Green
Next



GoGreenNext-hanke on saanut rahoituksensa Euroopan unionin Horisontti Eurooppa - tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta avustussopimuksen numerolla 101137209.

Sisällysluettelo

Alkusanat

1. Mitä ovat ilmastotunteet?
2. Ilmastokahvila tarjoaa turvallisen tilan tunteille
3. Ilmastokahvilan järjestäminen
4. Ilmastokahvilan tavoitteiden saavuttaminen
5. Ideoita nuorten ilmastokahvilan suunnitteluun
6. Tapausesimerkki: Ilmastokahvila opiskelijayhteistyönä
7. Nuorten ilmastotunteiden kohtaaminen ammattilaiselle
8. Kohtaamisen kahvila edistää osallisuutta

Lähteet ja lisätietoa aiheesta

Liitteet



Alkusanat



Hei, sinä ilmastokahvilan järjestämisestä kiinnostunut!

Tämä tietopaketti on tehty tueksesi, kun suunnittelet ja toteutat ilmastokahvilaa. Voit soveltaa sen sisältöjä ja ideoita vapaasti omaan toimintaympäristöösi ja kohderyhmääsi sopiviksi. Vaikka opas pohjautuu kokemuksiin nuorten kanssa järjestetyistä ilmastokahviloista, samat periaatteet soveltuvat kaikenikäisten kohtaamiseen ja yhteiseen keskusteluun.

Ilmastokahvilat tarjoavat matalan kynnyksen tilan pysähtyä ilmastonmuutoksen ja luonnon äärelle. Ilmastonmuutos herättää monenlaisia ajatuksia ja tunteita, ja niiden jakaminen yhdessä voi vahvistaa ymmärrystä, osallisuuden kokemusta ja toivoa.

Opas pohjautuu käytännön kokemuksiin ilmastokahviloiden toteuttamisesta sekä kehittämistyöhön, jossa on etsitty tapoja kohdata ihmisiä turvallisesti, yhdenvertaisesti ja osallistavasti.

Toivomme, että tämä aineisto rohkaisee sinua luomaan turvallisia kohtaamisia, joissa jokainen voi tulla kuulluksi ja osallistua omalla tavallaan.

Opas ilmastokahvilan järjestämiseen: Suunnittelu, toteutus ja kohtaaminen perustuu **Luontoterveys ja osallisuus (GoGreenNext)** -hankkeessa (2024-2028) järjestetyistä ilmastokahviloista kerrytetyille kokemukselle ja tiedolle.

Hankkeen pilotointialueella Päijät-Hämeessä järjestettiin vuosien 2025 ja 2026 aikana 11 ilmastokahvilaa Lahdessa, Hollolassa ja Orimattilassa nuorisotiloissa ja työikäisten palveluissa 11-29-vuotiaille lapsille ja nuorille.



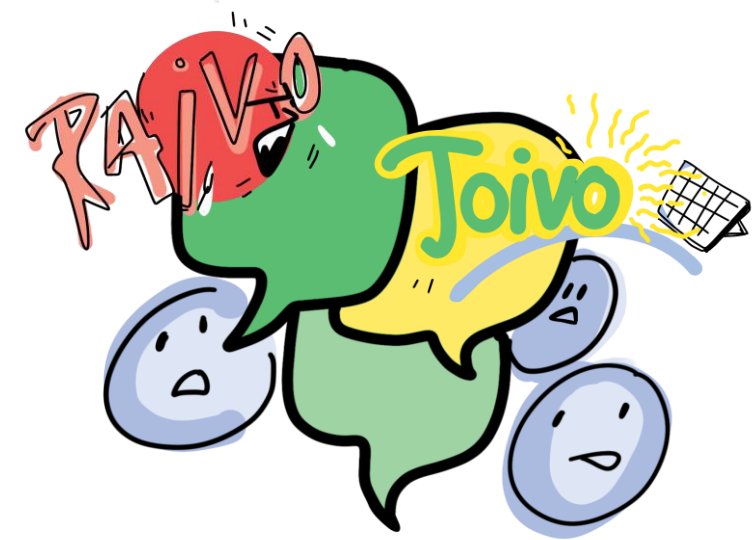


1. Mitä ovat ilmastotunteet?

Ilmastonmuutos ei aiheuta pelkästään muutoksia ympäristöön ja luontoon, vaan sillä on vaikutus myös ihmisen mielenterveyteen.

Ilmastotunteet ovat ilmaston tai ilmastonmuutoksen ihmisessä herättämiä tunteita. Maailman terveysjärjestö nosti vuonna 2022 ilmastokriisin yhdeksi globaaliksi mielenterveysuhaksi.

Ilmastotunteet voivat näyttäytyä esimerkiksi syyllisyyden tunteina ihmisen toiminnan vaikutuksista, epävarmuutena tulevasta tai suruna vähälumisista talvista. Tunteet voivat olla myös myönteisiä, kuten ilmastonmuutoksen hillinnästä kumpuavaa voimaantumista tai positiivisten ilmastouutisten herättämää toivoa.



Tutustu aiheeseen:

- Ilmastotunneympyrä: 25 tunnetta kattava ympyrä merkittävien ilmastotunteiden sanoittamisen tueksi.
- Videosarja: Ekokriisi ja mielenterveys: Dosentti ja ympäristötunteiden tutkija Panu Pihkala kertoo videosarjassa helposti ymmärrettävästi, millainen on ekokriisin ja mielenterveyden yhteys.



2. Ilmastokahvila tarjoaa turvallisen tilan tunteille

Ilmastokahvila (myös ilmastotunnekahvila) on matalan kynnyksen tilaisuus, jossa osallistujat pääsevät keskustelemaan yhdessä ilmastosta, luonnosta, ilmastonmuutoksen vaikutuksesta ihmiseen, sekä niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista.

Ilmastokahvilat tarjoavat turvallisen tilan *puhua avoimesti, tulla kuulluksi ja kuulla perusteltuja reaktioita* ilmastonmuutokseen.

Ilmastokahvilassa painopiste voi ohjatun keskustelun sijaan olla toiminnallisuudessa. Toiminnalliset keinot, kuten pelien pelaaminen, luova tekeminen ja ruoanlaitto yhdessä osallistujien kesken voivat helpottaa keskustelun luonnollista syntyä ja madaltaa kynnystä osallistumiselle myös heille, kenelle ilmastotunteet eivät ole entuudestaan tuttuja.



Vinkki! Voit hyödyntää tilaisuuden järjestämisessä Ympäristö ja tulevaisuus mielessä –hankkeen (2023-2025) **Kestävän arjen keskustelusarjakonseptia**, joka sisältää konkreettiset ohjeet tapahtuman valmisteluun ja markkinointiin sekä käytännön vinkit ja valmiita kysymyksiä keskustelun ohjaajalle.





3. Ilmastokahvilan järjestäminen

1. Viesti ja luo luottamuksen ilmapiiri

- Viesti ilmastokahvilasta ajoissa kohderyhmäsi tavoitettavissa viestintäkanavissa
- Pyydä tuttuja ohjaajia, työntekijöitä tai läheisiä mukaan osallistujien tueksi
- Järjestä tilaisuus useamman kerran samassa ympäristössä, samojen henkilöiden kesken

2. Hyödynnä järjestämisessä:

- kohderyhmälle tuttu ympäristö, kuten nuorisotilat, palvelutalot, koulut, päiväkodit, kirjastot, osastot, yhdistys- ja järjestötoiminnan tilat
- kohderyhmän kanssa työskentelevien tietoa kohderyhmästä esimerkiksi kävijöiden ikä, mikä kävijöitä kiinnostaa ja millä tavalla tiloissa toimitaan

3. Virittele tunnelmaan ja teemaan

- Suunnittele tehtäviä, joihin on helppo tarttua
- Tarjoa lisätietoa ja oheismateriaalia
- Voit myös tuoda tarjoiltavia, kuten teemaan liittyvää syötävää ja juotavaa

4. Tue osallistumista

- Osallistuja saa valita itse osallistumisensa tason tai valita olla osallistumatta.
- Tärkeintä on tarjota mahdollisuus tulla kuulluksi ja kohdatuksi
- Keskustele tasavertaisena osallistujien kanssa, unohda asiantuntijuus ja tittelit
- Tarjoa joustavuutta ja varaudu muuttamaan suunnitelmaa, jos osallistujat eivät innostu alkuperäisestä suunnitelmasta

Kysy osallistujien kokemuksia kohtaamisesta esimerkiksi **helmiarvioinnilla**, joka sopii matalan kynnyksen kohtaamisiin. Helmiarvioinnissa kysytään osallistujilta kaksi ”kyllä tai ei” -kysymystä:

1. Koetko, että tulit kohdatuksi tässä tilaisuudessa?
2. Koetko, että osallistumisellasi oli vaikutusta?

Löydät tarkat ohjeet

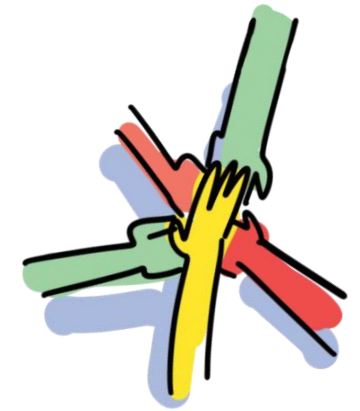
helmiarviointiin Päijät-Hämeen hyvinvointialueen [Osallistu ja vaikuta –sivuilta](#) löytyvästä Osallisuuden kompassista.

Voit hyödyntää tämän ohjeistuksen liitteistä löytyvää valmista **osallistujan ohjetta**.

Tutustu myös liitteistä löytyvään **viestinnän esimerkkiin**.



4. Ilmastokahvilan tavoitteiden saavuttaminen



Ahdistuksen lievittäminen

Luo turvallinen tila keskustelulle, jossa osallistujat voivat jakaa ajatuksiaan.

Hyödynnä toiminnallisia menetelmiä (esim. roolipeli, taide, draama), jotka auttavat käsittelemään tunteita epäsuorasti.

Anna tilaa tunteille ja tuo esiin toivoa ja vaihtoehtoja, ei pelkästään ongelmia.

Voimaannuttaminen

Korosta vaikuttamisen mahdollisuuksia: jaa tietoa paikallisista toimijoista ja tue pystyvyyden kokemusta.

Korosta yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä, yksin ei tarvitse ratkaista kaikkea.

Hyödynnä paikallisia esimerkkejä ja konkreettisia tekoja, jotka tuntuvat saavutettavilta.

Tuo esiin monilajinen näkökulma eli eläinten, ihmisten ja luonnon hyvinvointi.

Yhteistyö

Edistä vuorovaikutusta ja dialogia pelkän tiedon jakamisen sijaan.

Mahdollista osallistujien osallistuminen kahvilan suunnitteluun ja toteutukseen.

Tee yhteistyötä opettajien ja kasvattajien kanssa jatkuvuuden ja oppimisen juurtumisen varmistamiseksi.



5. Ideoita nuorten ilmastokahvilan suunnitteluun

Vinkki! Tutustu myös muihin alla listattujen toimijoiden verkkosivuilta löytyviin materiaaleihin.

Kun suunnittelet sisältöä nuorille suunnattuun ilmastokahvilaan, pohdi, minkälainen yhdessä tekeminen voisi kiinnostaa kohderyhmäsi nuoria? Voisitko pyytää tukea järjestämiseen alueesi muilta toimijoilta?

Muista, että **sinun ei tarvitse olla järjestäjänä valitsemasi teeman ammattilainen**, vaan kiinnostus aihealueeseen ja keskusteluun nuorten arkea lähellä olevista seikoista riittää. Hyödynnä alta vinkit ja materiaalit ilmastokahvilan järjestämisessä, ja tutustu ilmastokahvilan järjestämisen esimerkkiin seuraavalla sivulla.

Kestävä ravitsemus

[Neuvokas perhe: Hauskat hedelmä- ja kasvishahmot](#)

[WWF: Pallon paras ruoka -pelikortit \(tulosta tai tilaa\)](#)

[RuokaTutka: Kestävä ruokaristikko](#)

[Maistuva koulu: Maistuvasta ilmastoruuasta](#)

Maaperän hyvinvointi

[Toivoa & Toimintaa: Arvokas maaperä - opetusmateriaali](#)

Vaatteet ja kuluttaminen

[UNICEF: Missä vaatteesi on valmistettu?](#)

[Eetti ry: Pikamuoti ilman filteriä -työpaja](#)

Tuunatkaa yhdessä pientä korjausta tai uutta ilmettä kaipaavia vaatteita

Ilmastokahvila luonnossa

Menkää yhdessä metsäretkelle ([MAPPA.fi: Puuhaa metsään](#))

Istuttakaa yhdessä kasveja tai perustakaa puutarha ([MAPPA.fi: Puutarha](#))

Ilmastotunteet

Ympäristöahdistus.fi: [ilmastotunnepelejä ja keskustelukortit](#)

Askarrelkaa omat mielenosoituskyttilt tärkeän aiheen puolesta

Tarkastelkaa yhdessä liitteistä löytyvää ilmastotunteita käsitelleen paneelikeskustelun kuvakiteytystä: minkälaisia ajatuksia kuvan eri elementit herättävät?



6. Tapausesimerkki: Ilmastokahvila opiskelijayhteistyönä

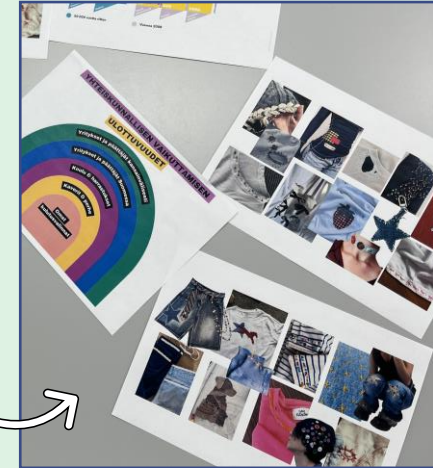
LAB-ammattikorkeakoulun Muotoiluinstituutin puettavan muotoilun koulutusohjelman opiskelijat suunnittelivat Lahteen ja Hollolaan kaksi ilmastokahvilaa keväällä 2026 osana opintoihin kuuluvaa harjoittelujaksoa. Ilmastokahvilat järjestettiin nuorisotiloissa vaatteiden ja kestävän kuluttamisen teemalla. Tutustu opiskelijoiden kirjoittamaan esimerkkiin inspiraationa ilmastokahvilan sisällön suunnittelussa.

”Suunnittelimme Ilmastokahvila-tapahtumien sisällöksi workshop-tyylisen vaatteiden korjaus- ja tuunaushetken. Viestintäjulisteessa mainitsimme, että osallistajat voivat halutessaan tuoda oman vaateen, mitä voi korjata tai tuunata itselle mieluisalla tavalla. Ilmastokahvilassa nuoret pääsivät tutustumaan erilaisiin vaatteiden korjaus- ja muokkaustapoihin sekä ihan vain inspiroitumaan.



Aloitimme kahvilan karttatehtävällä, jossa oli tarkoituksena merkitä kartalle helmellä paikka, missä oma vaate on valmistettu. Tämän tehtävän tarkoituksena oli herätellä ajattelua oman vaateen tuotantoketjusta ja sen matkasta valmistuksesta omaan vaatekaappiin.

Olimme keränneet kuvia inspiroimaan nuoria ja rohkaisemaan ajattelemaan boksin ulkopuolelta. Korjaaminen ja tuunaaminen voivat olla näkyviä ja persoonallisia, ja ne nostavat tuotteen arvostusta uudella tavalla. Kuvakollaasi oli tulostettu A4-kokoisille papereille, jotka laitoimme pöydille.

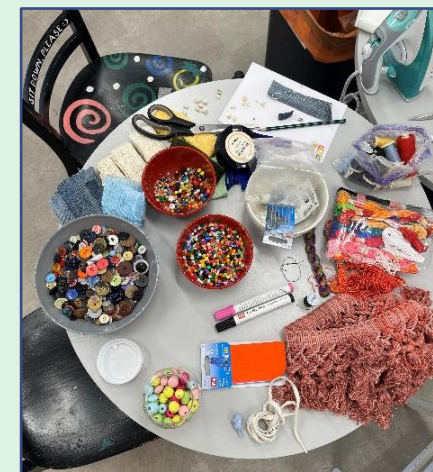
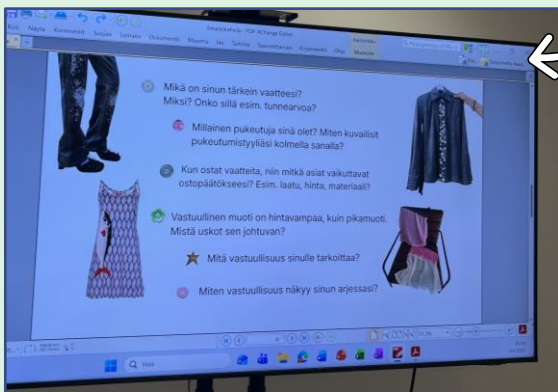


Olimme koonneet PowerPoint-esityksen, jossa oli esillä keskustelua herätteleviä kysymyksiä, kuten:

- ❖ Mikä on sinun tärkein vaatteesi? Miksi? Onko sillä esim. tunnearvoa?
- ❖ Millainen pukeutuja sinä olet? Miten kuvailisit pukeutumistyyliäsi kolmella sanalla?
- ❖ Kun ostat vaatteita, niin mitkä asiat vaikuttavat ostopäätökseesi? Esim. laatu, hinta, materiaali?
- ❖ Mitä vastuullisuus sinulle tarkoittaa?

Ajankohta oli haastelisin kahvilan pitämisen näkökulmasta, sillä lämpimät kevät- ja kesäpäivät osuivat kohdalle, joka näkyi osallistujamäärässä.

Ilmastokahvilan järjestäminen oli erittäin mukavaa, antoisaa sekä innoittavaa, sillä pääsimme kohtaamaan nuoria aiheella, joka kiinnostaa meitä hurjasti.”



7. Nuorten ilmastotunteiden kohtaaminen ammattilaiselle



Nuorten ilmastotunteet voivat olla huolta, surua, pelkoa, suuttumusta, toivoa tai epävarmuutta, jotka kaikki nämä ovat luonnollisia reaktioita ympäristökriisiin. Tunteiden *näkyväksi tekeminen* ja *nimeäminen* lisää ymmärrystä ja turvallisuutta.

Kohtaamisessa tärkeintä on *kuunteleminen* ja *validointi*. Hyödynnä esimerkiksi tunnepohdintoja, harjoituksia ja työvälineitä, jotka auttavat tunnistamaan, säätelemään ja käsittelemään tunteita.

Nuoret kaipaavat tietoa sekä ongelmista että ratkaisuista. Toivon herättäminen tarkoittaa pieniä edistysaskelia, konkreettisia mahdollisuuksia vaikuttaa ja kokemusta kuulluksi tulemisesta.

Ympäristötunteita ei tarvitse käsitellä yksin. Ryhmäkeskustelut, nuorten omat ideat ja yhteiset projektit voivat lisätä osallisuuden ja vaikuttamisen kokemusta. Yhteisö tarjoaa tukea, toivoa ja uusia näkökulmia.



Tutustu aiheeseen:

- [Pieni opas ympäristötunteisiin – tietopaketti nuorten kanssa toimiville](#)
- [Pieni opas ympäristöahdistukseen – tietopaketti opettajille ja kasvattajille](#)
- [Minun ympäristötunteeni -työkirja](#)





8. Kohtaamisen kahvila edistää osallisuutta

Ilmastokahvilakonseptista inspiraationsa saanut **Kohtaamisen kahvila** mahdollistaa matalan kynnyksen kohtaamisia myös muiden ilmiöiden ja teemojen äärellä.

Kohtaamisen kahviloissa kokoonnutaan aina jonkin teeman äärelle pohtimaan yhdessä asioita pienen purtavän kera.

Hyödyntämällä asukkaiden omia toimintapiirejä, kuten nuorisotiloja ja kohtaamispaikkoja, vahvistamme asukkaiden toimijuutta ja vaikuttavuutta omissa ympäristöissään.

Kohtaamisen kahvila sopii myös asukkaille, jotka tavoitetaan harvoin tai jotka eivät tunne aktiivista vaikuttamista omakseen, tai tarvitsevat tukea tullakseen kuulluksi ja kohdatuksi.



Tutustu! Kohtaamisen kahvila Päijät-Hämeen hyvinvointialueen [Osallistu ja vaikuta –sivujen Osallisuuden kompassissa](#).



Lähteet ja lisätietoa aiheesta

Ympäristöahdistus.fi (<https://ymparistoahdistus.fi/>)

Kestävän arjen keskusteluja (<https://ymparistoahdistus.fi/keskustelut/>)

Osallisuuden kompassi, Opas osallisuuteen Päijät-Hämeen hyvinvointialueen henkilöstölle (<https://paijatha.fi/tietoa-meista/osallistu-ja-vaikuta/>)

Boogaard, F. C., Venvik, G., Pedroso de Lima, R. L., Cassanti, A. C., Roest, A. H., & Zuurman, A. (2020). ClimateCafé: An Interdisciplinary Educational Tool for Sustainable Climate Adaptation and Lessons Learned. *Sustainability*, 12(9), 3694. <https://doi.org/10.3390/su12093694>

Castellazzi, E., Hakkarainen, V. & Raymond, C. M. (2024). Role-play as a catalyst for justice awareness: a relational approach to nature-based solutions with secondary school students. *Ecosyst. People* 20, 2430591. <https://doi.org/10.1080/26395916.2024.2430591>

Climate Mental Health Network, Climate Emotions Wheel (<https://climatebarometer.org/research-details-wide-array-of-climate-emotions/>)

Lisätietoa Luontoterveys ja osallisuus (GoGreenNext) -hankkeesta Päijät-Hämeessä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen verkkosivuilla (<https://paijatha.fi/tietoa-meista/hyvinvointialue/kestava-kehitys/#hankkeet>)

Kuvat: Salla Lehtipuu



**Tuu
mukaan!**



Kaappaa kasvis!

**Keltsussa
to 19.2.2026
klo 18**

**Tarjolla
purtavaa ja
juotavaa!**

**Tule mukaan
fiilistelemään
kestävää ruokaa!
Keskustelemme
yhdessä ympäristö-
ystävällisestä ja
maistuvasta syömisestä
hyvällä maulla.
Tervetuloa juttelemaan
ja innostumaan!**

Kuvitus: Salla Lehtipuu



 Päijät-Hämeen
hyvinvointialue

GoGreen Next -hanke on saanut rahoituksensa Euroopan unionin Horisontti Eurooppa -tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta avustussopimuksen numerolla 101137209.





2. Vastaa kahteen kysymykseen pudottamalla yksi helmi joko **KYLLÄ-** tai **EI-**lokeroon.

3. Käytä viereisiä tarkentavia lauseita vastaamisen tukena.

Kiitos palautteestasi!

Koetko, että tulit kohdatuksi tässä tilaisuudessa?

- Koen, että sain mahdollisuuden kertoa ajatuksistani tilaisuuden aiheeseen liittyen.
- Koen, että minua kuunneltiin.

Koetko, että osallistumisellasi oli vaikutusta?

- Ymmärsin tilaisuuden tarkoituksen ja tavoitteen.
- Koen, että tilaisuus antoi mahdollisuuksia ja tukea vaikuttaa aiheeseen liittyvässä asiassa.
- Koen, että sain jakaa ajatuksiani muiden kanssa.
- Koen, että sain tietoa käsiteltävästä aiheesta.





Päijät-Hämeen hyvinvointialue



GoGreen Next -hanke on saanut rahoituksensa Euroopan unionin Horisontti Eurooppa -tutkimus- ja innovaatio-ohjelmasta avustussopimuksen numerolla 101137209