

## Jaksaa, jaksaa!

[00:00:02] Metti Vuosku

Sisältövaroitusta: TurvaX-podcastissa käsitellään paikoin raskaita teemoja, kuten rasismia, häirintää, onnettomuuksia, väkivaltaa ja päihteidenkäyttöä.

[00:00:24] Lukija

”Se alkoi mulla sillain pikkuhiljaa. Aluksi olin äkäinen ja kiukkuinen mitä en itse oikeastaan edes huomannut. Oli kirjoitukset tulossa ja piti lukea joka päivä, mutta mä luin silleen, että hauki on kala, hauki on kala eikä mikään jäänyt mieleen. Tuijotin niitä kirjojen sivua ja itkin enkä saanut käännettyä sivua.

[00:00:46] Lukija

Kävin iltaisin töissä ja mä tykkäsin niistä töistä ennen tosi paljon, mutta sitten mä aloin unohtella, ja en oikein saanut siellä enää edes sanaa suusta. Sitten yhtäkkiä mä itkin vaan enkä jaksanut mennä kouluun, en syödä aamupalaa enkä nähdä kavereita, mutta samalla mä halusin, että kirjoitukset menevät hyvin enkä uskaltanut ajatella mitä kävisi, jos en lukisi joka päivä. Jotenkin tuntui niin lopulliselta myöntää itselle, ettei jaksaa.

[00:01:18] Lukija

Sitten äiti sanoi mulle yhtenä päivänä, että nyt pitää ottaa aikalisä. Mä vaan itkin ja me menttiin yksi lääkäriin ja mä sain keskusteluapua ekaksi terveydenhoitajalta ja sitten psykiatriselta sairaanhoitajalta. Osa niistä aineista mitä mun piti kirjoittaa, siirrettiin keväälle. Mua itketti se raha siinä, kun ne kirjoitukset oli jo maksettu, mutta se terveydenhoitaja painotti, että se raha on pieni murhe ja nyt pitää huoli terveys.

[00:01:50] Lukija

Sen sairaanhoitajan kanssa me mietittiin tapoja, joilla mä saisin kerättyä voimaa. Siis sellaisia juttuja, joita mä tykkään tehdä ja mistä nautin ja sitten pikkuhiljaa mä aloin harrastaa taas tanssia ja kävin elokuvissa ja kuntosalilla. Ja sitten seuraavana keväänä mä kirjoitin ne aineet, jotka oli jäänyt ja ne kirjoitukset menivät ihan hyvin, mutta se ei enää tuntunut niin tärkeältä kun se kuitenkin vaan yksi osa elämää.

[00:02:18] Lukija

Paljon tärkeämpää on, että on sen verran terve, että jaksaa siitä elämästä myös nauttia.”

[00:02:26] Metti

Tervetuloa kuuntelemaan TurvaX-podcastia. TurvaX pohtii, miten juuri sinä ja miten juuri minä voidaan vaikuttaa omaan ja muiden turvallisuuteen. Tässä podissa me mietimme näitä teemoja ja kurkistetaan turvallisuuden eri tasoille sellaisilla alueilla, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijoiden ja oppilaitosten turvallisuuteen.

[00:02:45] Metti

Tänään alussa kuultiin Unnan tarina, johon varmasti moni voi samastua, erityisesti, jos on ollut minkäläistä jaksamisen haasteita itsellä tai kaverilla. Siinä on varmaan tuttuja teemoja.

[00:02:55] Metti

Erytyisesti koulujen alkaessa kannattaa muistaa, että omasta jaksamisesta huolehtiminen on tärkeintä. Mitä omien opintojen ja oman itsensä eteen voi tehdä.

[00:03:04] Metti

Jaksaminen on siitä hankala juttu, että välillä meidän voi olla hankala huomata miten lopussa me olemme.

[00:03:09] Metti

Tästä aiheesta mun kanssa on tänään juttelemassa psykoterapeutti Katri Uusiniitty ja Katrin kanssa mietitään opiskeluissa jaksamista ja jutellaan lukuvuoden aloittamisesta turvallisesti.

[00:03:20] Metti

Minä olen Metti Vuosku ja seuranani siis Katri Uusiniitty.

[00:03:25] Metti

Katri nyt kun alkaa uusi lukuvuosi ja palataan kesälaitumilta takaisin kouluun tai aloitetaan uudelleen ihan uudessa koulussa, miten tärkeää sun mielestä asteikolla 1–10 tämä turvallinen yhteistyö täällä oppilaitoksessa on?

[00:03:56] Katri

No se on äärimmäisen tärkeä asia tietenkin, että kaikilla olisi turvallista ja mahdollisuus omalla tavallaan opiskella ja omana itsenään olla mahdollisimman vapaasti ja itseään kuunnellen myös oman jaksamisen

[00:03:57] Katri

kehon ja mielen rajoja, että minkä verran jaksaa ja millaisella oppimistavalla sitten parhaiten se onnistuu. Ajattelen, että tietenkin se yhteisö siinä, jotka tukisivat toisiaan, ettei olisi liian kilpailuhenkistä tai liian vaativaa tai liian numero keskeistä, niin kaikki tämmöinen varmasti vaikuttaa paljon.

[00:04:18] Katri

Että, jaksaa sitten kuitenkin sen koko lukukauden, vaikka alkuun jaksaisi paremmin, mutta että se kestäisi sitten pidempään se jaksaminen.

[00:04:26] Metti

Niin toi on hyvä pointti, että sehän ei tavallaan riitä, että pinnistelee alun ja sitten tavallaan käyttää kaikki voimansa siitä vaan sehän olisi tosi tärkeätä, että se olisi semmoinen koko ajan kantava ajatus ja jaksaminen.

[00:04:38] Katri

Niin, niin mieluummin vähän maratonjuoksu kuin tämmöisiä spurtteja niin kankurit pikku matkoja täysillä.

[00:04:47] Katri

Usein se niin meneekin sitten, että sitten niihin koeviikkoihin ja muihin sitten vaaditaan itseltä tosi paljon ja sitten taas niinkö, että ne on semmoisia spurtteja kun taas voisi ajatella, että jos pystyisi jotenkin sitä jakamaan siihen vuodelle sitten eri tavalla, niin ehkä ne ei olisi niin kovia paikkoja sitten ne.

[00:05:07] Metti

Niinpä. Miten sä ajattelet, että jaksaminen liittyy turvallisuuteen?

[00:05:16] Katri

Pitäisi varmaan määritellä nyt sitten turvallisuus siinä mielessä, mutta mä ajattelen, että jaksaminen on kuitenkin semmoista sekä henkistä että fyysistä, että siinä pitäisi olla aika hyvin kartalla molemmista ja pystyä pysähtymään sen kehon äärelle välillä, että miten se jaksaa ja mitä itse tarvitsee.

[00:05:38] Katri

Ja sitten kuitenkin, että se mieli ei veisi sitten liian kovaa vauhtia eteenpäin niin että jotenkin unohtuu tai ei huomioi niitä merkkejä mitä se keho koittaa kertoa. Mutta ehkä se, että miten sen turvallisuuden siihen liittyy sanana, niin se tarvitsee ehkä vähän lisämäärittelyä. Mitä se turvallisuus on?

[00:05:58] Metti

Sehän on tavallaan, turvallisuushan on hyvinvointia ja hyvinvointi on turvallisuutta, niinkö me TurvaX:ssa aina sanotaan, että ne on tavallaan, niitä ei voi erottaa toisistaan ja siinä, missä me voidaan ehkä niinku sellaisesti ennakkoluuloisesti ajatella, että turvallisuus liittyy poistumisteihin ja paloturvallisuuteen ja tällaisiin tavallaan fyysisiin kamppailuihin, niin sehän on tavallaan myös sitä sellaista sosiaalista ja psykologista ja psyykkistä turvallisuutta ja ihan se meidän hyvinvointi ja se, miten me pidämme huolta myös toisistamme, pidämme myös toisiamme turvassa. Mä ajattelen, että se on jotenkin semmoinen asia, mikä helposti unohtuu ja mikä sitten kumminkin on hirveän kokonaisvaltainen ja pitää meitä tavallaan sitten myös sitä me jaksamisesta huolta.

[00:06:44] Metti

Miten sä ajattelet, että tällaista turvallisuutta voidaan rakentaa tai tällaista niinku jaksamisenkulttuuria voitaisiin niinku rakentaa yhdessä ja tuoda siihen joka päivään?

[00:07:00] Katri

Elikkä yhdessäkö niin, että siinä on opiskelijoiden yhteisö vai ja myös opettajia ja kuraattoreja, kaikki ihmiset, lähipiiri?

[00:07:07] Metti

Miten vaan, siinähan on jo yksi hyvä pointti tavallaan, että mehän olemme siinä kaikki yhdessä.

[00:07:15] Katri

Kyllä. Ajattelisin, että semmoisia niinku pysähtymisen paikkoja tarvitsee sitten olla enemmän eri paikoissa, missä sitten pysähdytään oikeasti kuulostelemaan miten itse ja toinenkin voi.

[00:07:27] Katri

Jotenkin siitä semmoisesta suorituskeskeisyydestä puhuminen ja siitä, että mikä tässä tarinassakin oli sitten siinä lopussa tosi tärkeä pointti, että mitkä ne muut asiat on elämässä, jotka on niitä kannattelevia ja tärkeitä asioita, että se koulumenestys ei välttämättä olisi semmoinen ainoa kriteeri mihin pitää pyrkiä. Mutta ehkä se semmoinen suurempi, vapaampi, avoimempi keskustelu kaikenlaisen jaksamisen ja erilaisten oppimistapojen ja palautumistyylien ja muiden tällaisten tärkeiden aiheiden ympärillä ihan joka puolella tärkeitä pitää yllä.

[00:08:08] Metti

Sä sanoit tuossa alussa hienosti just siitä, että numerokeskeisyydestä pitäisi jotenkin tai olisi terveellistä ja olisi hyvinvointia lisäävää pyrkiä eroon. Samalla tavalla myös siitä suorituskeskeisyydestä. Mehän ei tavallaan ideaalitalanteessa opiskella siksi, että me saisimme numeroita vaan opimme siksi, että siitä oppimisesta on meille jotain iloa tai hyötyä tai se jotenkin kasvattaa meitä. Miten tota, keksitkö mitään

temppeä tai jippo...? Tää on nyt valtava jippo, mikä me tähän tarvittaisiin, että miten saisimme muistutettua, että tää numero ei määrittele mua vaan se, mitä mä tästä muuten opin tai saan irti.

[00:08:54] Katri

Aivan. Siinä kohtaa tarvitsee ehkä sitten opettajilta myös apua ja tukea siihen, että tuotaisi ennen erilaisia jaksoja ja kursseja myös sitä näkökulmaa esiin, että mikä se mikä se tavoite on, että onko se se numero vai onko se mikä sen kurssin tavoite on? Mitä sieltä olisi tarkoitus saada irti juuri siltä kurssilta, minkä oon aloittamassa.

[00:09:16] Katri

Ja jotenkin sitten, se on varmaan iso asia lähteä muuttamaan, mutta että oon ainakin kuullut, että jos ei ole numeroilla arvioitavia suorituksia vaan, että on suoritettu, niin se yleensä vie aika paljon semmoista painetta pois, että sen ei tarvitse olla joku tietty numero ja varsinkin sitten toisen asteen koulussa on ehkä parempi vielä tuoda sitä sitäkin puolta esiin, koska ihmiset on tullut sinne sitten peruskoulun jälkeen vapaaehtoisesti valitsemaansa oppilaitokseen. Toivon mukaan siihen, minne on halunnut itse.

[00:09:53] Katri

Niin sitten vielä enemmän tuoda sitä näkökulmaa, että mitä siitä on tärkeä saada irti eikä se numero ole se määrittelemä tekijä aina.

[00:10:03] Katri

Mutta se on tietenkin iso asia, koska peruskoulukin paljon on semmoinen, että ihmiset oppivat siihen, että sen numeron takia opiskellaan ja kokeisiin opiskellaan numeron takia, vaikka unohtaisi asiat heti seuraavana päivänä. Se tarvitsee ehkä olla joku semmoinen vähän isompi, laajempi muutos, missä alettaisiin vähän varhaisemmin opiskelijoille tuoda sitä näkökulmaa esiin, että mikä siinä on se pointti ja tärkeä asia oppia ja omaksua mieluummin, kun se numero on saavuttaminen.

[00:10:39] Metti

Tää on tosi hyvä, että kutsut opettajia mukaan tähän, koska sehän ei... Jos ajatellaan, että opettajan asenne on tavallaan se, että täytyy saada numeroita niin siellähän on aika vaikea sitten kurssin opiskelijana yrittää mennä täältä tuulimyllyjä vastaan, että siinä mielessä tämä on yhteinen asia.

[00:10:55] Katri

Niin kyllä.

[00:10:56] Metti

Ja tämä just vaatii sitä yhteistä ponnistelua. Just sanoit, että kun kuraattorit, opettajat, opinto-ohjaajat kaikki mukaan. Kun tästä jaksamisesta ja sitten tästä väsymisestä ja uupumisesta puhutaan, monesti ihmiset kuvailevat sitä, että ei hakenut, ei uskaltanut puhua siitä tai hakea apua tai siitä, miten se jotenkin jännitti. On ollut sellaisia kokemuksia siitä, että olenko mä ainoa, josta tuntuu tältä ja sitten samaan aikaan siihen liittyy, monet on kuvannut sitä, että kuvittelee sen tämänhetkisen jaksamisen olevan mittari loppuelämän jaksamiselle eli jos vaikka kirjoituksien alla tai uusien opintojen alussa jotenkin uupuu tai väsyä, niin tulee semmoinen vääristynyt ajatus, että tämä en minä pärjää sitten muuallakaan. Miten itsensä saisi tällaisesta kiinni?

[00:12:01] Katri

Niin, ettei pääse huijaamaan itseään jotenkin semmoisella vääränlaisella puheella itseään kohtaa. Se on hyvä kysymys ja se on tietenkin tärkeä jotenkin pysäyttää ihmisiä myös siinä kohtaa keskustelemaan, että onko tällainen jaksamisen ongelma nyt hetkellinen, joka liittyy johonkin tiettyyn tilanteeseen, vaikka univaikeuksiin tai keskittymishäiriöihin ja semmoisiin, mitkä pystytään tutkimaan, joihin on mahdollista saada sitten apua. Ettei siitä tule semmoinen tunne, että nämä ovat mahdottomia loppuelämän ongelmia, jotka sitten estävät kaiken. Jos on vaikea itse ottaa puheeksi niin ehkä sitä sitten tarvitsisi sitä palloa heittää sinne muulle tukiverkolle, jossa toivottavasti olisi joku ihminen sitten mukana, joka voisi vähän kysellä ja tarkkailla, että miten se henkinen ja fyysisen jaksaminen silloin, sillä hetkellä on ja mitä sille sitten voisi tehdä, että se ei menisi niin pitkälle, että se on ihan sitä uupumistilaa, missä joutuukin sitten ottaa taukoa ja rytmittää elämää ihan uusiksi, että saa kehon taas kuntoon ja balanssiin, mutta tietenkin kaikki tällaiset kokemustarinatkin, millainen tässä alussa oli, on tärkeätä tuoda esiin, että ihmiset tietää, että nämä on hirveän yleisiä että väsytetään ja uuvutetaan ja silti vaan yritetään omien rajojen yli suorittaa ja tässä tarinassa kuitenkin oli tosi hyvä esimerkki myös siitä, että miten siitä sitten kun ottaa sitä aikaa niin sitä voi palautua ja selviytyä ja jatkaa taas eteenpäin. Kyllä mä uskon, että niitä tarinoita on niin paljon, että on hyvin tärkeää, että asioista puhutaan paljon myös.

[00:14:07] Metti

Niin ja se mikä oli ainakin mun mielestä tässä alkutarinassa ihanaa oli se, että oli otettu vanhempi mukaan, oli otettu terkkari mukaan. Oli menty sairaanhoitajan pakeille, että oli tavallaan menty sitten sitä tukiverkkoa eteenpäin eikä jäänyt yksin koska sehän on se pahin mahdollinen, miten itsellemme voidaan tehdä on se, että me jotenkin sulkeudumme vaan tiiviimmäksi, jolloin me jotenkin tehdään vaan isommaksi ne muurit sen sijaan että me uskouduttaisiin ja pyydetäisiin apua.

[00:14:17] Katri

Aivan ja sen takia ehkä just se varhaisempi puuttuminen siihen, että olisi tietoinen ja kuulolla paremmin niistä merkeistä, mitkä yrittää kehosta tulla esiin sanomalla, että nyt pitää himmata tai jotenkin tehdä jotain toisia, että niitä pystyisi kuuntelemaan ennen kuin on ne rajat jo ylitetty, että sitten se on paljon nopeampaa palautua opiskelukykyyn, kun on saanut aikaisemmin siihen asiaan apua.

[00:14:42] Metti

Mitä sä ajattelet psykoterapeuttina, että millaisista palasista henkinen hyvinvointi rakentuu?

[00:15:00] Katri

Niin, henkinen hyvinvointi, henkinen ja sosiaalinen ja fyysinen, kaikki yhdessä.

[00:15:06] Katri

Mutta hyvin tärkeätä siellä on aina, jos aletaan miettiä jaksamisen asioita, että onko just nää fyysiset perusasiat, että tuleeko tarpeeksi nukuttua ja onko ruokavalio semmoinen, mikä tukee siinä ja että on jollakin tavalla se fyysinen puoli sillä tavalla, että on mahdollista myös omaksua uusia asioita jaksaa. Tietyt tällaiset fyysiset asiat ovat kunnossa ja sosiaaliselta puolelta se, että olisi tukiverkkoa, joku ihminen, jolle voi kertoa kaiken miltä tuntuu ja joka on läsnä oleva ja pystyy pysähtymään siinä ja pohtimaan. Samalla, että kysyy kaverilta, jos huomaa että toinen alkaa olla väsynyt tai stressaantunut, että miten hän voi ja voisiko jotenkin auttaa?

[00:15:54] Katri

Kyllä se koostuu sitten kaikesta tästä. Se henkinen, siitä fyysisen ja sosiaalisenkin puolen asioista ja henkiseltä puolelta itselleen pohtia niitä omia tapoja puhua itselleen, että onko kovin vaativa, onko ankara

itseään kohtaan sillä tavalla, että pitää suorittaa ja pitää pyrkiä täydellisyyteen eri tavoin, että tavallaan semmoista myös.

Henkiseen sitten näiden sosiaalisten ja fyysisten asioiden lisäksi kuuluu se, että minkälainen kaveri on itseään kohtaan, että kuunteleeko, ja onko lempeä ja ymmärtäväinen itselleen, ettei tavallaan ajaisi itse itsensä sitten liian koville, vaikka muut tukikeinot olisivat kunnossa.

[00:16:47] Metti

Joo, tämä on jotenkin ihana mantra, jotenkin ajattelen, että olisi tärkeää hokea itselleen aina, että minä riitän ja se riittää. Tavallaan monesti, kun tulee sellaista vaativuutta niin ajattelee, että ”mutta mä en halua olla riittävä, vaan mä haluan olla paras” ja sehän se riittää se riittävyys. Mun ei tarvitse olla paras ja oikeastaan ei voikaan olla paras, koska miten se määritellään, että kuka on missäkin asiassa paras.

[00:17:12] Metti

Toi oli ihanaa ajatus, että on itselleenkin kaveri, mutta mitä sä ajattelet, että voi tehdä, jos huomaa, että jos vaikka kaveri rupeaa käyttäytymään oudosti tai itse rupeaa. Mitä ne ovat ne merkit, mistä sen voi huomata ja mitä pitää tehdä?

[00:17:33] Katri

No ehkä semmoisen väsymyksen ja jaksamisen asioissa, kyllä sen huomaa sitten, että siitä just, että jos on jäänyt ne unet, vaikka vähiin on, vaikea rauhoittua iltaisin tai nukkuu muuten huonosti ja levottomasti. Semmoiset varmaan huomaa nopeitten, jos on väsynyt ja tulee vaikka aamupoissaoloja tai muuta tämmöistä sitten, että mitkä tekevät niistä aamuista erityisen haastavia. Ja ylipäätään sitten ehkä semmoisesta ihmisen olemuksesta saattaa näkyä kyllä nopeastikin, jos alkaa ahdistua tai jotenkin stressaantua ja

[00:18:13] Katri

Ja silloin se pysähtymisen paikka olisi hirveän tärkeää, ettei niitä rajoja sitten ylittäisi, kun alkaa olla jo siinä rajojen ja ylikuormittumisen kohdalla, että sitten ehkä itselle tai kaverille. Jos huomaa tällaisia oireita, niin kysyä, että tarvitsisiko käydä puhumassa vaikka

[00:18:33] Katri

koulukuraattorin tai opinto-ohjaajan kanssa siitä, että alkaa olla väsynyt ja tarvitsisi ehkä erilaisia tapoja suorittaa joku kurssi, jos se on haastavaa, vaikka unirytmien takia tai että ottaa asiaan mahdollisimman pian esiin ja etsiä ne vaihtoehdot tavat hoitaa niitä kouluunkin liittyviä asioita niin että ei tarvitse kaikkea tavallaan luovuttaa, mutta voi löytyä se oma tapa hoitaa ne sitten siinä kohtaa.

[00:19:02] Katri

En tiedä vastasiko tämä siihen kysymykseen.

[00:19:05] Metti

Oli ihanaa, kun otit esiin tämän erilaiset tavat sekä suorittaa että oppia, koska sehän tavallaan se tapa, jolla me nykyään, esimerkiksi lukiossa käydään koulua, aika semmoisella luettuun ja pönttämiseen perustuva. Mehän ei suinkaan ihmisenä tai ihmiskuntana tavallaan... Suurinta osaa ei palvele, tämä vaan on muita tapoja oppia ja kun niitä tapoja on niin monia ja näitä ihmisiä niin monia. Vähän kaikilla on myös eri elämäntilanteissa, eri vaiheissa, eri asioissa erilainen tapa oppia niin on mun mielestä hirveän tärkeätä myös nostaa tätä asiaa, että löytyisi itselle sopiva ja paras tapa eikä aina jotenkin tai ettei ainakaan tuntisi huonoutta tai huonommaksi, siitä, että minä en opi parhaiten lukemalla kirjaa, koska joskus se voi olla niin

että oppii parhaiten tekemällä käsillään vaikka tai kuuntelemalla tai juttelemalla tai mitä niitä niitä voi olla miljoonia niitä parhaita mahdollisia tapoja.

[00:20:01] Katri

Joo totta.

[00:20:07] Metti

Mitä sä ajattelet, kun sä olet psykoterapeutti, kohtaatko paljon tällaista jaksamisen asiaa sun työssä?

[00:20:08] Katri

Jatkuvasti, hyvin paljon. Varmaan kaikilla on jaksamisen kanssa ja ketkä munkin asiakkaina on. Mulla on myös nuoria, kun kuntoutuspsykoterapiaan pääsee siis kuusitoistavuotiaasta eteenpäin ja on jo itsensä uuvuttaneita nuoriakin tavannut, että sitten paineet on ollut niin kovat jotenkin jo sitten siinä yläasteella,

[00:20:39] Katri

että on ollut niin kova halu päästä, vaikka tiettyyn lukioon, että sitten on itsensä uuvuttanut saamalla mahdollisimman hyvät numerot ja varmistamalla sillä jatkokoulutuspaikkaa ja sitten se jatkuu samalla tavalla sitten se opiskelutyö siinä lukiossa, vaikka siellä tulee olemaan paljon enemmän oppimista ja lukemista ja omaksumista ja kaikki uudet ympäristöt ja opettajat. Siinä on niin paljon muutakin oppimista ja sitten pyritään kuitenkin jatkamaan sillä samalla

[00:21:09] Katri

vaativalla tyylillä. Olen kuullut ja sen takia ehkä opettajia vastuuttaisin vielä enemmän siinä, että kurssin alussa jotenkin pystyttäisiin kertomaan, että mikä on se

[00:21:21] Katri

pääasia siinä kurssissa ja mitä siitä kannattaa jotenkin ottaa itselle se, mikä on itselle se tärkeä asia ja se kurssin pointti, ettei sitten tule semmoinen tunne siitä, että tarvitsisi numeron takia sitten saada kaikkien

[00:21:40] Katri

samalla tavalla päntättyä se asia mieleen.

[00:21:45] Metti

Ja tässä on myös

[00:21:46] Metti

hirveän tärkeä ajatella sitä kokonaista polkua, että tavallaan just nyt voi olla tilanne, että on tärkeätä

[00:21:54] Metti

päästä opiskelemaan tai varmistaa joku arvosana, jotta voi myöhemmin

[00:21:59] Metti

tehdä jotain muuta.

[00:22:00] Metti

Mutta sitten niitä mahdollisuuksia on elämässä ihan hirveästi vielä sen jälkeenkin. Eli tavallaan vaikka ei pääsisikään siihen parhaaseen opiskelupaikkaan, sitten voisi seuraavaksi päästäkin, että me ei tavallaan ne

mahdollisuudet ei lopu siihen, vaikka just nyt tänään mä en saisi kaikesta nyt juuri sitä toivottua arvosanaa, vaan, että maailma on täynnä ja elämä on täynnä niitä uusia polkuja, jotka voi kumminkin viedä sinne alkuperäiseen toiveeseen, että ei tavallaan, ei kannata moittia ja ruoskia itseään siitä, jos ei aina mene sillä kaikkein parhaalla toivotulla tavalla

[00:22:23] Katri

Se ei välttämättä olekaan se paras tapa, kun myöhemmin tarkastelee niin ihmiset usein ovat, ”että ihan hyvä ettei päässytäkään juuri sinne silloin” että ei ehkä olisikaan ollut ehkä oikea aika ja tila, että sen sitten vasta myöhemmin osaa ajatella ja tälle

[00:22:47] Katri

vanhemmalla iällä, kun on erilaisia polkuja itse kulkemassa ja nähnyt muiden kulkevan niin

[00:22:54] Katri

myös kuullut paljon sitä, että on ollut hyvä sitten loppujen lopuksi, että ne asiat ei ole mennyt just sillä tavalla, kun silloin nuorempana oli vaikka ajatellut, että kuuluisi mennä tietty polku tietyllä tavalla, että sitten sitä onkin ehkä oppinut jotain muunlaista tai löytänyt jotain, mistä ei vielä tiennytäkään ja saanut vähän erilaisia eväitä mukaan.

[00:23:16] Metti

Siinä tarinassa oli ihanasti, että

[00:23:18] Metti

se opiskelija sai ne kirjoitukset kyllä tehtyä, mutta se ei enää ollutkaan sitten se tärkein, vaan sitten se just se mitä oli oppinut siitä omasta terveydestään jaksamisesta, niin se oikeastaan olikin ja sehän on loppuelämää ajatellen paljon isompi asia kuin se, että miten me menestymme jossain kokeessa jossain elämänvaiheessa.

[00:23:32] Katri

Jolloin voi ajatella, että jos väsy näin varhaisessa vaiheessa opiskeluissaan, niin sitten kun siinä kohtaa sen ymmärtää sen tärkeyden, niin säästää itseltään tulevilta vuosilta

[00:23:47] Katri

mahdollisesti sitten sitä, ettei uuvu sitten työssä tai muuten muissa asioissa, jos on oppinut jo tämmöiseenkin väsymysasian kautta aikaisemmin niiden rajojen kuuntelua.

[00:23:58] Metti

Ja kyllä omat rajat ovat tärkeä löytää silloin kun on oikea aika.

[00:24:07] Metti

Mitä sä ajattelet, että miten on parasta tai mikä on parasta hoitoa ennaltaehkäistä näitä asioita? Mitä toimia me voidaan tehdä, että me saadaan parhaiten pidettyä voimavaroista me huolta ja ennaltaehkäistyä? Sekä yhteisönä että yksilöinä.

[00:24:28] Katri

No edelleen siihen semmoiseen avoimempaan keskusteluun päädyn, että asiat eivät jäisi liikaa ihmisille omien päiden sisälle mietittäväksi ja sitten saatetaan vertailla johonkin ideaalin, mitä ei välttämättä ole olemassa. Tai luullaan että kaverilla on tosi helppoa ja kaikki menee hyvin eikä tiedetä, että mitä kaikkea



siellä taustalla ehkä onkaan, että sitä keskustelua missä puhuttaisiin sekä fyysisestä, psyykkisestä, henkisestä, sosiaalisesta, kaikista näistä

[00:25:02] Katri

asioista, mitkä on ihmisen hyvinvointiin liittyviä niin että ne kaikki otettaisiin jollakin lailla huomioon erilaisissa keskusteluhetkissä. Ehkä oppilaitoksissa olisi hyvä, että vaikka kaikki ei aina tunne hyväksi mennä itse puhumaan kuraattorille tai opettajille kertomaan jaksamista asioista niin että sitten siellä olisi vaikka semmoiset

[00:25:25] Katri

vähän niin kuin pakollisetkin ajat, milloin niistä asioista sitten tulisi puhuttua ja pysähdytyä niiden äärelle jonkun kanssa myös kouluissa.

[00:25:33] Metti

Se olisi tosi ihanaa ja mä heitän tästä nyt haasteen kaikille opiskelijoille, että yritä kuunnella omaa vointiasi. Ja opettajat ja muu henkilökunta, olkaa se aikuinen, jolle voi puhua ja joka on se turvallinen aikuinen, joka ei heitä lisää painetta päälle vaan on se juuri se aikuinen, joka pystyy tarjoamaan sitä tukea. Oli se sitten siinä, että on sen hetken korvana tai sitten se, että auttaa etsimään niitä sopivampia polkuja, jos itsellä ei ole oma omasta toimenkuvasta tai jaksamisesta katsottuna mahdollisuutta olla sitten se

[00:26:05] Metti

se apu mitä tarvitaan, niin on ainakin tukena siinä matkalla sinne sen sopivan tuen luo.

[00:26:12] Metti

Kiitän Katri. Kiitos, että tulit vieraaksi.

[00:26:14] Katri

Kiitos, kun sain tulla.

[00:26:46] Metti

On hirveän tärkeitä muistaa, että on OK että jännittää, on OK, että väsyttää välillä. Jos tulee vaikeita aikoja, niinkö väkisin ikävä kyllä aina tulee, niin apua on saatavilla. Jos susta tuntuu, että sä et jaksa, jos tuntuu, että nyt on takki tyhjä, niin ota yhteyttä opoon, terveydenhoitaja, vanhempaan sisarukseen tai keneen tahansa, joka tuntuu turvalliselta ja sitä kautta pääset sen ensimmäisen avun piiriin. Ihan kaikista mahdollisista syvyyksistä on reitti myös ulos.

[00:26:51] Metti

Ja on ihan

[00:26:52] Metti

tosi tärkeitä, että esimerkiksi tänään listaa 5 asiaa tai 3 tai 4 tai 10, jotka auttavat sua jaksamaan.

[00:27:01] Metti

Vaikka tuntuisi, että olisi aivan syvimmissä alhossa, niin yritä löytää ne pari asiaa, josta sä saat voimaa ja iloa.

[00:27:08] Metti

Se voi olla lemmikin halaaminen, tanssiminen, jonkun sarjan ääressä nollaaminen. Se

[00:27:13] Metti

voi olla, vaikka soitto mummulle,

[00:27:14] Metti

mutta ota itsellesi aikaa ja muista, että turvallisuus on hyvinvointia ja hyvinvointi on turvallisuutta.

[00:27:25] Metti

TurvaX on Opetushallituksen rahoittama hanke, jota toteuttaa SASKY koulutuskuntayhtymä yhdessä Vammalan lukion ja Kangasalan lukion kanssa.