

Rohkeasti elämää kohti!

[00:00:02] Metti Vuosku

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

[00:00:24] Lukija

”Mulle ehdotettiin, että hakisin ulkomaille vaihtoon ja eka ajatus oli, että ilman muuta. Aloin hirveällä höökillä kirjoittaa sitä hakemusta, kun samalla tuli pakokauhu ja jännitys, että mitä mä oon mennyt tekemään. En ollut aikaisemmin lentänyt yksin. Aina aiemmin olin saanut lentokentillä kävellä jonkun muun perässä. Mietin että pärjääkö mä? Selviääkö mä? Mun piti vaihtaa konetta Frankfurtissa, joka on Euroopan isoimpia kenttiä.

[00:00:56] Lukija

Mä olin ihan paniikissa ennen sitä reissua.

[00:01:00] Lukija

Siellä Frankfurtin kentällä alkoi sitten helpottaa, kun tajusin että mä selviydyn. Mua jännitti, kun en o koskaan ollut kovin hyvä kielissä. Kerran kolmosluokalla sain hylätyn sanakokeesta ja englannin ope sanoi meidän äidillemme, etten mä tule koskaan oppimaan englantia ja vaikka mä osaan englantia niin sen puhumiseen on iso kynnyks.

[00:01:23] Lukija

Mutta siellä vaihdossa oli vaan pakko. Ei siellä pärjännyt ilman. Se auttoi, kun tajusin ettei muutkaan puhu täydellisesti. Silti ne ymmärsivät mua ja mä ymmärsin niitä. Jos ei ymmärtänyt niin yritettiin uudelleen. Parin päivän päästä se tuli jo luontevasti. Nyt mä luotan siihen, että mä selviän, pystyn ja osaan ja jos joku juttu ei onnistu niin kokeillaan uudelleen.”

[00:01:50] Metti

Tervetuloa kuuntelemaan TurvaX -podcastia. TurvaX pohtii miten juuri minä ja juuri sinä voidaan vaikuttaa omaan ja muiden turvallisuuteen.

[00:02:00] Metti

Tässä podissa me mietimme näitä teemoja ja kurkistetaan turvallisuuden eri tasoihin sellaisilla alueilla, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijoiden ja oppilaitoksen arkeen.

[00:02:10] Metti

Tänään puhutaan rohkeudesta ja puhutaan siitä, miten elämässä voi tulla sellaisia tilanteita, joissa pitää kaikin voimin kaivaa oma rohkeus esiin, vaikka ei olisi siihen ehkä ihan valmis. Meidän kaikkien yksi tehtävä on yhteisesti tehdä ympäristössä niin turvallinen kuin mahdollista, jotta meillä kaikilla on mahdollisimman hyvä olla, turvallinen olla. Mutta siitäkin huolimatta esimerkiksi jännityksen tai pelon tai muiden tällaisten kurjalta tuntuja, mutta luonnollisten tunteiden takia voi tulla turvattomuuden tunnetta.

[00:02:41] Metti

Tällaisessa tilanteessa omaa rohkeutta tarvitaan ja sen harjoittelusta voi olla apua ja harjoittelun voi aloittaa ihan pienestä. Ei tarvitse heti säännätä alkutarinan Frankfurtin kentälle, vaan voi ihan pienestä jutusta aloittaa. Meillä on tänään vieraana Tim, jonka elämäntarina vaatinut monenlaista rohkeutta pitkin matkaa.

[00:03:01] Metti

Tervetuloa Tim, sä työskentelet Tampereella kumppanuustalo Arttelilla ohjaajana, mutta tää ei ole aina ollut sun semmoinen itsestään selvä elämäntapa. Kerro meille vähän siitä, miten sä tulit Suomeen ja mitä kaikkea sitten tapahtui.

[00:03:18] Tim

No minä tota...

[00:03:23] Tim

Minä minä...

[00:03:28] Tim

Pienempi hetki. Tää on iso kysymys siinä mielessä, että tota että mun täytyy niinku hieman pohtia, että miten mä sen sen sylkäsen ulos. Mutta siis tota, jos lyhkäisesti sanotaan, että miten mä päädyin Suomeen.

[00:03:48] Tim

Mä heräsin laivalla. Mulle oli tota siis Suomen laivalla eli siis laivalla mikä menee Helsingin suuntaan. Siihen aikaan oli tota kampanja, milloin tota tehtiin, että eurolla pääsee Tallinnasta Helsinkiin ja tota ja meillä oli semmoinen läppä, että tota että me voidaan lähteä Eurooppaan ja ja yksi ajatus oli se, että me mennään niinku Helsingin kautta sitten johonkin eteenpäin ja toinen oli sitten Baltian maiden kautta ja tota...

[00:04:19] Tim

...Tapahtui näin, että mä heräsin yksin siellä laivalla ja mä en muista oikein, että miten mä niinku päädyin sinne, kun mä rupesin tajuamaan, että missä mä niinku olen - rupesin katsomaan. Mulla oli kitara...

[00:04:33] Tim

...Ja vanhat vaatteet päällä passi ja 3 € niin sillä rahalla mä pääsin Tallinnasta Kangasalle.

[00:04:44] Metti

Okei, Tallinnasta Kangasalle.

[00:04:46] Metti

Mitä seuraavaksi tapahtui, kun sä olit herännyt ja laiva tuli satamaan?

[00:04:54] Tim

No tota mä olen siis...Se on hyvä, ja se on huono mut mä oon säätäjä ja...

[00:05:01] Tim

Huono siinä mielessä, että että joskus mä poltan itseäni, mutta jos se osa, jos se mun säätäminen paremman sanan puutteessa siis säätäminen, en ole keksinyt parempaa sanaa vielä. Mutta siis se, jos mä onnistun esimerkiksi jotain hyvää saamaan, niin siitä myöskin tulee hyvä fiilis, niin oon varmasti osittain koukussakin siihen.

[00:05:24] Tim

Mutta siis siellä laivalla tapahtui näin, että niinku mulla oli vielä taskussa, mä löysin tuota osoitteen ja mä luulen, että se Kangasala on Helsingin kaupunginosa ja sitten on jotain virolaisia raksaajia et ketkä naureskeli mulle ja sanoivat että, et kuule se on Tampereen takana, että se on 200 kilsaa tästä ja...

[00:05:46] Tim

...Ja sitten mulla oli pienikin- pieni paniikkikohtaus. Sitten mä huijasin paria ihmistä...

[00:05:52] Tim

...Mä sain yhdellä kaljalla sain tuota...

[00:05:58] Tim

...Helsinki - Tampere liput. Junaliput ja sitten mä oon tyytyväisenä nukkunut. Sit mä tyytyväisenä istuin siihen sitten johonkin junaan ja Tikkurilassa mua herätettiin niin semmoinen iso kokoinen lipputarkastaja ja löi siihen lippuun- teki - silloin vielä tämmöisiä reikiä tehtiin niin siihen lippuun ja...

[00:06:18] Tim

...Ja sit mä nukahdan uudestaan, kunnes se kohta tulee jotain mulle sanoon ja mä en ymmärrä mitä se sanoo ja mä pyydän englanniksi, että voisitko sä selittää mulle, että mitä tapahtuu? Mä en ymmärrä, että mulla on lippu mitä sä haluat? Hän kummiskin jatkaa suomen kielellä sitten me yritämme ympäristöä, että voisitteko auttaa...? No suomalainen on erittäin ujo eläin niin ne menevät piiloon noin niin sitten mä en niinku tajua, että mitä tapahtuu ja sitten se isokokoinen äijä tekee näin (viittilöi) ja sit tulee vielä kaks, kolme isokokoista äijää ja ne vaan töni mut Tikkurilassa ulos sieltä junasta.

[00:06:55] Tim

No mitä mä nyt teen?

[00:07:00] Tim

No-ooo... Mäpä pistän poker facen päälle. Menen sinne Tikkurilan juna-asemalle. Se ei ollut näin iso mitä se nykyään on. Se oli pieni koppi siellä jossain. Mä en muista enää tarkkaan, mä menin sinne ja paukutin sitä ovee ihan täysillä ja niin hyvää englantii ja brittiaksentia kun mä osaan, sanoin mä oon Lontoosta ja mä haluan ***** lippu takaisin ja mä sain sen lipun takaisin.

[00:07:24] Tim

Joo Tikkurilassa vietin 6 tuntia. Kyllä kiusasin ihmisiä mutta sain lipun takaisin.

[00:07:30] Metti

...mutta pääsit eteenpäin

[00:07:31] Tim

Pääsin...

[00:07:34] Metti

Tää vaati sinulta rohkeutta, että sä pidit puolesi.

[00:07:36] Metti

Millaisia muita tilanteita sulla on tullut sun elämässä vastaan? Milloin sä oot joutunut tai päässyt käyttämään rohkeuttasi.

[00:07:45] Tim

Jotta vastaa semmoisen kysymyksen, milloin olet käyttänyt rohkeuttasi, niin pitäisi ensin ymmärtää, että mikä on rohkeus, että mehän ihmisinä aika useasti katsotaan jotain ulkopuolista ihmistä. Ajatellaan että olipas hän rohkea, mutta emmehän me tiedä mitä sen päässä liikkuu ja eihän meillä ole mitään taustatietoa ja me jollain tavalla refleктоimme. Omia pelkoja tai omia jännityksiä ja nyt mietitään.

[00:08:24] Tim

Jos ne ajatellaan mun kohdalla rohkeus.

[00:08:32] Tim

Vaatii minulta rohkeutta tehdä muutosta. Mä... on mulla ollut aseet naaman edessä. On mulla ollut veitset sivussa, on mulla turpiin saatu, mä olen vetänyt turpiin.

[00:08:45] Tim

Mä olen... mä olen... mä olen... se ei ole... Tavallaan se ei ole tavallaan se juju. Se ei ole rohkeutta, se on pelko... loppujen lopuksi aggressiivinen käyttäytyminen on pelko. Siis aggressio on pelko, mutta rohkeus... rohkeus on semmoinen asia missä... missä sä altistat itseäsi rohkeus ottaa oman tilan.

[00:09:16] Tim

Se vaatii paljon ja sitä ei välttämättä kukaan ei kukaan, vaan sitä ei välttämättä ihminen omassa elämässä edes saavuta, että se paremman sanan puutteessa elää orjana tekee sitten mitä hän tekee, missä hän ei ole tyytyväinen. Tässä aikaisemmin oli se, että pieni askel- niin pieni askel...on rohkeus.

[00:09:41] Metti

Ihanasti sanottu, että pienestä hän se tavallaan pitää aloittaa. Sä puhuit muutoksesta ja sulla on taustalla ollut esimerkiksi päihderiippuvuutta, mikä on varmasti ollut aika vaikea ja raskasta tie. Erityisesti, kun puhutaan näistä voimakkaasti riippuvuutta aiheuttavista päihteistä. Millaista lujuttua ja rohkeutta se vaatii sulta, että sä sait haettua ja otettua vastaan apua?

[00:10:16] Tim

Mää olen semmoinen ihminen, kuka ihan periaatteella tekee eri lailla. Mä en... mä en halunnut elää tän ihmisten yhteiskunnan kulttuurin...sääntöjen mukaisesti, enkä lain sääntöjen mukaisesti. En tunnustanut mitään valtiota. Mitään lippua... en ihan periaatteella... ja päihteet olivat yks elementti siinä missä sä voit helposti uppoa johonkin omaan ajatukseen omaan maailmaan... Siis silleen et ei tajuu yhtään mitään mitä ympärilläsi tapahtuu.

[00:10:54] Tim

...Ja mä tavallaan hakeuduin siihen ja mä aloitin tosi nuorena. Mä aloitin...

[00:11:00] Tim

...Toisella luokalla me vedettiin kännit ja poltettiin röökiä ja sitten se eskaloitu siihen, että sitten heroiniä ja sitten huomasin, että kaksikymmentä vuotta - olen piikittänyt ja kaksikymmentäviisi vuotta yhteensä ainakin kaksikymmentäviisi vuotta yhteensä olen käyttänyt aineita.

[00:11:20] Tim

Polvillani olen ollut useasti. Olen yrittänyt muuttaa tapojani, mutta mä aina retkahdin. Aina palasin siihen ja joka kerta kun mä palasin takaisin, se oli vielä voimakkaampi se isku ja vielä alemmas ja alemmas ja alemmas ja mun terveys niinku ei kestä semmoista mun pää kestä yllättävän paljon, mutta mun keho ei kestä ja...

[00:11:48] Tim

...Ja ongelmana mun näkökulmasta, koska olen semmoinen anarkisti ja haluan tehdä omalla tavallaan enkä välitä tavallaan, mutta kun meillä on...

[00:12:02] Tim

...Opittu tapa, miten lopetetaan päihteiden käyttö mistä, mutta se...

[00:12:06] Tim

...Ei sovi kaikille.

[00:12:07] Tim

Se ei sopinut minulle ja erilaista toimivaa vaihtoehtoa ei ollut. En osannut sitä löytää, kunnes mä.

[00:12:16] Tim

Ja mun keho pysäytti minut. Se sanoi mulle nyt, että pystyy että nyt nyt ja mä silloin kun mä opin tunnistamaan mielen ja kehon yhteistyön...siis käytännössä haudassa.

[00:12:34] Tim

Aa... niin silloin mä yhtäkkiä huomasin, että se tuottikin tulosta, että mun nepsyily sai balanssin ja se balanssi alkoi löytämään pinta missä kasvaa ja kehitty... Ja missä mä olen nyt tässä.

[00:12:56] Metti

Sä oot myös intohimoinen joogaaja...?

[00:12:58] Tim

Kyllä

[00:13:00] Metti

Kuinka suuri merkitys joogalla on sun elämässä nyt?

[00:13:03] Tim

Mä en olisi tässä ilman sitä.

[00:13:05] Tim

Mää en usko - nyt kysymys ei ole uskosta sinänsä, mutta se...

[00:13:17] Tim

...Kun mä sanon mun kavereille, että mä menen tekemään joogaa niin ne kaikki yhdeksänkymmentäyhdeksän prosenttia nauroi mulle päin naama.

[00:13:25] Tim

5 vuotta myöhemmin se on hieman erilainen teksti. Ei tarkoita siis sitä, että mä nauran heille päin naama vaan enemmän se, että mä huomaan sen kehityksen omassa elämässäni, tässä niin mun kehossa mun fyysinen ollut mun psyykinen olo mun hyvinvointi.

[00:13:48] Tim

Mun elämä, mun henkilökohtainen elämä, mun työelämä. Mä oon edelleen se anarkismi tai se että mä teen omalla tavalla. Mä olen oppinut siihen, että sillä matolla... se on mun matto ja se on mun tila. Se on mun space ja se on mun turva ja tässä ei kukaan voi koskea minua ja se on heijastanut ympäristöön missä minä olen, että mulla on turvallinen olo mä olen hyväksynyt itseäni ja se on työ.

[00:14:23] Metti

Se on loistava kuulla, että on keino, jolla voi tehdä niin, koska kaikilla ei kuten sanoit että aluksi löytänyt itsellesi sopivaa apua tai ei ollut sellaista sopivaa apua, niin se on loistavaa, että sellaisia paikkoja on missä on turvassa ja on hyvä olla.

[00:14:39] Metti

Sä oot toiminut pitkään myös kokemusasiantuntijana ja sä oot puhunut sun taustasta esimerkiksi poliisikoulussa. Mitä sä ajattelet, että mistä sä saat voiman kaiken siihen, että sä pystyt puhumaan näistä kipeistäkin asioista?

[00:14:57] Tim

Aa nyt on pieni määrittely on se, että tota mä en kerro kaikkea ja fakta on myöskin se, että mä en muista. Mä 10–15 elämää... 10–15 vuotta mun elämästäni en muista ollenkaan. Mulla ei ole mitään hajua mitä on tapahtunut. Mä oon välillä huomannut, että jotkut reagoivat ihmiset siis niinku mä... HÄH?! en tiedä mä en tiedä miksi ne puhuu minulle mä en tajua sitä.

[00:15:31] Tim

Kokemusasiatuntijuus ei ole pelkästään sinänsä tarinan kertominen, mutta tässä näkökulmassa me ollaan siinä tarinassa, niin se jollain lailla olen... Mä olen...

[00:15:44] Tim

Mulla ei ole mitään ongelmaa mennä... ongelmaa ja ongelmaa... mutta mä tykkään esiintyä. Mä tykkään mennä ihmisten eteen, jos se on mun ehdoilla siis. Totta kai minua jännittää, totta kai minulla menee sanat solmuun, totta kai, jos se kuuluu asiaan- pitää jännittää... Ja jännitys on hyvästä, se ei välttämättä ole huono asia, mutta mä oppinut sen, että mä sammutan henkilökohtaisen minän hetkeksi pois ja mä kerron tarinan...

[00:16:15] Tim

Mä en tavallaan pistän tämän hahmon sivulle tuonne hetkeksi tauolle ja tavallaan teatteria... että se on rooli ja mä kerron sen tarinan...

[00:16:29] Tim

esityksessä, että siinä on omat- Se on vähän draaman kaari missä on 3, 4, 5 pientä tarinaa mitkä sidotaan sitten jollain isolla jutulla yksi, että se tämmöinen, että se...

[00:16:46] Metti

...Sä sanoit ihanasti, että sä et kerro kaikkea eli sä rajaat myös sitä, mikä on hirveän tärkeitä sekä omista kokemuksista puhuttaessa että muussakin elämässä onnistuu löytämään ne rajat mitkä ovat itselle sopivat. Kaikki ei kuulu muille, tavallaan sehän on myös sitä sitä oman turvallisuuden luomista. Ja sitten mä ajattelin, että se myös vaatii sitä rohkeutta sanoa, että tässä menee mun raja ja se on ihan OK ja aina aina saa sanoa niin.

[00:17:10] Tim

Kyllä juuri.

[00:17:14] Metti

Me on puhuttu täällä podcastissa paljon oman turvallisuuden ja turvallisuuden tunteen lisäämisestä ja siitä, että miten se tuottaa hyvinvointia ja samalla lailla, kun sitten taas hyvinvointi tuottaa sitä turvallisuutta.

[00:17:29] Metti

Mitä sä ajattelet, että voiko omalla toiminnalla vaikuttaa omaan turvallisuuden tunteeseen haastavassakin tilanteessa? Ja jos voi, niin mitä voi tehdä?

[00:17:45] Tim

Mä en tiedä että... että onko se, mitä tässä kysytään, mutta mun aivot reagoivat tähän seuraavalla tavalla, että... se, että jännittää se, että pelottaa tuossa aikaisemminkin sanoin luontainen tunne...Tällainen tunne viha rakkaus, kaikki muut asiat meidän elämässämme on kaikki tunteet ovat se... siis se on osa minusta meistä. Se on osa ihmisyyttä.

[00:18:16] Tim

...Joskus minä ajattelen näin, että elämä on koulun piha. Koulun piha on se voi olla ihana, mutta se voi olla erittäin väkivaltaista ja erittäin dissaava ja erittäin semmoinen mikä se kannat niitä arpia sitten loppuun asti ja et välttämättä pääse siitä luopista ulos- Minä olin...

[00:18:39] Tim

Minä olin meidän pihassamme pienin ihminen.

[00:18:45] Tim

Mä- mä en saanut tarpeeksi ruokaa. Mulla ei ollut tarpeeksi vitamiineja... Mä olin pari vuotta, viisi vuotta nuorempi kuin muut ja mä sain aina turpiin. Mä olin se kuka oli heikoin aina vaan.

[00:18:56] Tim

Siis mä oon aina...

[00:18:58] Tim

...Sain ja mä sain kotona turpiin ja mä sain sitten pihassa myös turpiin niin mä... se sekoitti minua, että ketä mä voin luottaa, mitä mä voin luottaa? Mitä mä voin sanoo ja mä oon aina ollut myös herkkä ihminen, mutta mä oon oppinut oleen näyttämättä sitä.

[00:19:16] Tim

Mä...se on suojeleuvaisto ja tota...

[00:19:25] Tim

...Mutta se miten mun aivot sanoivat, on se, että kun mä jotenkin näin, että ne isommat ihmiset, ketkä tulee hyökkää mun päälle, ne hyökkää ensin verbaalisesti suurimman osaksi ja vaikka mua sisällä pelottaa niin mä en näytä sitä ulos ja mä oon oppinut sen jollain lailla näin...

[00:19:48] Tim

...Tekemään, että mä en näyttää pelkojani, koska pelko on se mikä ruokkii sitten ympäristöä.

[00:19:58] Metti

Niin ja tää on- Tää on myös vähän sitä rajaamista, että sä rajat sitä, että mikä mitä sä haluat itsestäsi näyttää. Näytätkö sä sun pelon vai pidätkö sä sen itellä.

[00:20:05] Metti

Se oli myös tosi hyvin- mitä sä sanoit, että nyt kaikki ne tunteet viha, rakkaus, pelko- ne ovat kaikki luonnollisia. Jokainen tunne on tavallaan hyvä tunne, vaikka se voikin tuntua epämiellyttävältä.

[00:20:16] Metti

Tota- sä työskentelet nykyään täällä Tampereella tosiaan kumppanuustalo Arttelissa ja Artteli on kohtaustapaikka, joka yhdistää monia apua ja tukea tarvitsevia tahoja ja eri erilaisia yhteisöjä. Mitä sä sanoisit, että voiko Artteliin tulla, jos vaikka no esimerkiksi, vaikka siihen päihdekysymykseen tarvitsee apua tukea?

[00:20:38] Metti

Millainen paikka Artteli on?

[00:20:39] Tim

No siis artikkeli on semmoinen paikka, että ovet ovat aina auki ja...Ja siellä on monta erilaista tahoja, ketkä ovat siellä talossa, toimijoita, järjestöjä ja ynnä muuta niin, niin siellä tavallaan voi tulla ihan milloin tahansa, kun on ovet auki. Voi tulla ja kysyä ja sitä varten tavallaan olen siellä olemassa että.

[00:21:08] Tim

Kohtaisin ihmisiä ja olisin semmoinen, en mä tiedä...

[00:21:16] Tim

...Vastauksia antava, mutta ainakin kuunteleva korva niin niin... Totta kai.

[00:21:23] Metti

Hyvä. Kiitos inspiroiva ja valovoimainen Tim. Oli kunnia saada sut vieraaksi. Elämässä tosiaan tulee tilanteita, jossa on joskus voi olla vaikeata tehdä se oikea valinta. Kumminkin on tärkeitä, että niistä virheistäkin mitä tulee, ottaa sen mitä niistä voi oppia ja jatkaa eteenpäin. Pyytää apua, tarjoaa apua ja on itselleen armollinen myös siinä, että mitä haluaa jakaa mitä ei halua jakaa.

[00:21:54] Metti

Meillä on Suomessa erinomainen terveydenhuolto. Meillä on kouluissa iso verkosto toimijoita, jotka tarvitsevat apua ja tukea, mutta on myös tilanteita, jolloin se verkko ei ole riittävä, ja sitä varten on olemassa kolmas sektori ja just esimerkiksi kohtaamistalo Arttelin kaltaisia toimijoita. Aina on mahdollista voittaa ne henkilökohtaiset esteet ja myös ulkoiset esteet ja päästä eteenpäin.

[00:22:19] Metti

Pitää pitääkin tekni rohkeasti huoli itsestänne toisistanne ja muistakaa, että hyvinvointi on turvallisuutta ja turvallisuus on hyvinvointia.

[00:22:31] Metti

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