

## Kelpaan just sellaisena kuin olen

[00:00:02] Metti Vuosku

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

[00:00:24] Lukija

"Olin ennen niin kuin muut, enkä halunnut olla oma itseni koska pelkäsin, että mua ei hyväksytä. Halusin käyttää ihan erilaisia vaatteita mitä muut. Halusin harrastaa ihan erilaisia asioita. En ollut kiinnostunut samoista asioista mistä kaverit oli. Olin huomannut, että monia yläkouluikäisiä kiusataan netissä, jos on vähänkin erilainen, jos jollain oli vaikka erilainen tyyli.

[00:00:55] Lukija

Niin tultiin heti kommentteihin haukkumaan. Se oli yksi syy, miksi en halunnut muuttua. Mun suuri pelko oli, että vanhemmat ei hyväksyisi mua, ja että kaverit hylkäisivät mut. Mä kuitenkin rohkaistuini pikkuhiljaa ja aloin käyttää vaatteita, joista tykkään. Aloin vapaa-ajalla harrastaa ja tehdä asioita, joista pidin. Vanhemmat alkoivat huomata, että muutuin, mutta ei ne sanoneet mitään vaan hyväksyivät mut sellaisena kuin olin. Koulussa sain aluksi joitain katseita, mutta kaverit pysyivät silti mun kanssa ja tukivat mua.

[00:01:36] Lukija

Ajan kanssa ne katseetkin hävisivät. Tajusin, että sillä ei ole mitään väliä millainen olet tai miltä näytät. Kaverit pysyvät aina kanssasi."

[00:01:47] Metti

Tervetuloa kuuntelemaan TurvaX -podcastia. TurvaX pohtii, miten juuri sinä ja juuri minä voidaan vaikuttaa omaan ja muiden turvallisuuteen. Tässä podissa mietitään näitä teemoja ja kurkistetaan turvallisuuden eri tasoihin sellaisilla alueilla, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijoiden ja oppilaitoksien arkeen.

[00:02:07] Metti

Erytisesti näin vuodenvaihteen jälkeen ihmisille koittaa valtava muutosvimma. "New Year - New Me." Aletaan etsiä itsessä ja elämäntavoissa korjattavaa. Esimerkiksi uusissa kuntosalijäsenyyksissä tulee monesti tammikuussa piikki ja liikunta voikin olla tosi hyvä stressin lievitysmuoto ja sillä on valtavasti terveyttä edistäviä vaikutuksia, mutta kannattaa muistaa, että liikkumismotivaatio lähtee sisältä. Ulkonäköpaineiden takia ei kannata rääkätä itseään

[00:02:32] Metti

eikä esimerkiksi kokeilla harrastaa sellaisia lajeja, jotka tuottavat pelkästään kipua.

[00:02:40] Metti

Itsensä rääkkäminen ei myöskään opinnoissa yleensä tuota sitä toivottua tulosta, sillä monesti oppimiskyky laskee sitä mukaa, kun ne stressiluvut nousee.

[00:02:49] Metti

Meillä on tänään vieraana sosionomi Elisa Oksanen. Sä työskentelet työllisyys- ja kasvupalveluissa täällä Tampereella ja sä olet toiminut nuorieritystentyön parissa monissa eri rooleissa.

[00:03:00] Metti

Työn lisäksi myös vapaaehtoistyössä. Me kuultiin tässä alussa rohkaiseva tarina, jossa saatiin kerättyä rohkeutta itseilmaisuun, vaikka se jännitti. Kuinka yleistä sä ajattelet, että sun kokemuksen perusteella on nuorella tällöinen ajatus, että ei tule hyväksytyksi tai kelpaa sellaisena kuin on?

[00:03:19] Elisa

No kyllä se on jotenkin valitettavan yleistä, että

[00:03:23] Elisa

kyllä omassa työssäni huomannut, että myös kun turvatalossa olen työskennellyt, niin kyllä se on aika yleistä.

[00:03:31] Elisa

Se, että suurin osa ehkä kokeekin semmoista, että pieni määrä on semmoisia, joilla on tosi vahva itsetunto ja kokee, että ehkä se lähipiiri on niin kun myös tukenut sitten siinä minkälainen itse on, että se on valitettavan yleistä.

[00:03:47] Metti

Se on hirveä harmi, koska me kaikki tavallaan ollaan ihan just sellaisena, kun me olemme, ihan täydellisiä. Se on kauhea ajatus, että pitäisi jotenkin jännittää sitä, millainen on. Mitä voi tehdä sille ajatukselle siitä, että ei kelpaa?

[00:04:02] Elisa

Niin, se onkin hyvä kysymys. Se onkin varmaan vaikea sitten aina... No yksi semmoinen, ehkä semmoinen, mitä mä olisin nuorten kanssa puhunutkin, että mä sanoin, se ajatus on monesti se, että kun tarkastelee sitä vähän kauempaa sitä, että jos vaikka ajattelee, etten

[00:04:21] Elisa

osaa matematiikkaa tai mulla on rumat vaatteet niin, mitä jos liittäisikin sen eteen "tää mulla on ajatus, että mulla on rumat vaatteet", niin sehän saa jo siihen vähän sitä niin kun katsantokantaa "hei, ei se nyt ehkä olekaan ihan niin että se ei ole totuus, kun se on ajatus mun päässä".

[00:04:40] Elisa

Sitten ehkä se, kun niistä puhuu muiden kanssa. Mä ainakin itse olen kokenut, jos mulla on joku ajatus, että joo mä en riitä tai kelpaa, olen jakanut sen ajatuksen jonkun muun kanssa, niin sitten mä oon huomannutkin, että

[00:04:51] Elisa

ihan se jo, kun mä puhun siitä ääneen, että hei, tämä on vähän hassu ajatus, se toinen sanoo, että "Ai, sä tolleen ajattelet?", että ehkä jotenkin se, että

[00:04:58] Elisa

puhuu sitä asiaa ja liittyy siihen sen, siis tämä on ajatus, niin se ottaa etäisyyttä siihen ajatukseen.

[00:05:04] Metti

Niin se ehkä myös tekee siitä tavallaan vähemmän ison asian, kun sen saa sanottua ja sen saa sanotettua ja sitten kaveri voi sanoa tai kuka kenen kanssa siitä puhuukin sanoa, että kuinka sulla on tällainen ajatus ja joo, siitä voi jatkaa eteenpäin ilman, että sitä ajatusta on.

[00:05:19] Elisa

Totta joo, just näin.

[00:05:22] Metti

Musta oli hienosti, kun jossain sanottiin silleen että; "Älä usko kaikkea mitä ajattelet." Se oli myös hienosti sanottu, koska tosiaan vain se, että mä ajattelen jollain tavalla ei tarkoita, että se olisi totta, tai että se olisi niin ja monesti mä just pelot ja epävarmuudet saa meidät uskomaan asioita, jotka ei todellakaan.

[00:05:38] Elisa

Hmm, joo, kyllä.

[00:05:41] Metti

Joskus tulee sellaisia tilanteita ikävä kyllä vastaan, joissa jotakuta on kiusattu tai piikitely tai muuten kohdeltu kurjasti sen takia, että on ollut joku löydetty asia, mistä on haluttu kiusata tai piikitellä ja se on usein sitten omiaan aiheuttamaan sitä sellaista riittämättömyyden tunnetta ja sellaista vääränlaisuuden tunnetta. Uskotko sä, että tällaisen toiminnan kitkemiselle on jotain hyviä keinoja?

[00:06:11] Elisa

Joo no kyllä mä uskon, että sille on. On toki se, että toi on valitettavaa, että tapahtuu erityisesti koulumaailmassa. Kyllä muuallakin ja ihan välillä työpaikoillakin.

[00:06:23] Elisa

Ehkä jos se olisi vaan näin helposti sormea napsauttamalla ratkaistu, niin se olisi jo tehty, että se ehkä vaatiikin semmoista ajatuksen muutostakin. Sitä semmoinen pelkkä kouluympäristökin, että siellä oikeasti otettaisiin niin kun puheeksi tämä asia ja ilmiö, että nimenomaan ajatellaan, vaikka nuoria.

[00:06:42] Elisa

Nuorten kanssa keskustelut, että ei niinkään valistaen tai jotenkin kertoen vaan heille, miten on vaan, että pohdittaisiin sitä ilmiötä yhdessä ja sitten sitä just, että sehän ei ole mikään meidän päallemme langennut asia, että nyt tämä on täällä, vaikka koulumaailmassa tai missä tahansa, vaan mä voin itse voida vaikuttaa siihen ja just se, että

[00:07:03] Elisa

kun nuorten kanssa keskustelea siitä, että no mistä se johtuu? Onko se epävarmuudesta vai mistä, että miksi. Useinhan se on sitä, jos sä kiusaat jotain tai piikittelet, niin itselleä on vähän paha olla. Sä haet ehkä itse hyväksyntää, huomiota sillä, että sä kiinnität katseen jonkun toisen vajavaisuuteen, niin sä olet itse jotenkin kelpaavampi, niin ehkä, jos tätä puhuttaisi ylipäätänsä ja tunnistettaisiin niitä omia tunteita ja niitä tarpeita siellä tunteiden taustalla, niin sillä tavallaan mun mielestä niitä voisi saada kitkettyä, mut se on pitkä prosessi.

[00:07:34] Elisa

Kyllä oikeasti, että ei se niinku millään yhdellä luennolla tai keskustelulla muutu vaan sitä pitäisi tehdä niin kun pitkin vuotta pikkuhiljaa niiden nuorten ehdoilla.

[00:07:44] Elisa

Niin, että tää vaatii oikeasti ihan niinku rakenteellista toimintaa. Siihen ei tavallaan yksilö voi pelkästään minä päättää, että minä olen nyt tänään kaikille kiva ja sitten kaikki muutkin on, vaan se on oikeasti niinku rakenteisiin täytyy saada se muutos, että joo onhan se tavallaan Nähdään mitkä on syyt mitkä aiheuttaa niitä niitä oireiluja ja sitten myös saadaan sitä kautta ehkä löydettyä ne kohdat missä se oireilu alkaa ja kytkettyä sitä tai kitkettyä sitä pois

[00:08:29] Elisa

Joo ja sit me saatetaan aikuistekin olla, jotka tuo niitä huonoja malleja sitten ehkä heille näkyville. Kritisoidaan muita ja ehkä niin kun arvostellaan muita ja itseämme erityisesti arvostellaan aika paljon.

[00:08:41] Metti

Juuri niin, juuri näin. Näihin monesti saatetaan ihan huomaamattakin sanoa, että ai että oli...vitsi, että pitäisi kyllä tehdä jotain tälle ja tälle osalle itsessä ja samalla jaetaan sitä ympärillemme sitä samaa mallia.

[00:08:53] Metti

Niin sä oot toiminut myös tuolla nuorten turvatalolla tosiaan vapaaehtoisena pitkään. Millaista se työ on ja millaisia kohtaamisia sulla on ollut siellä?

[00:09:01] Elisa

Joo oon kyllä pitkään työskennellyt. Siin- nyt syksyä tulee täydet kymmenen vuotta pyöreitä, täytän siinä nyt sitten ja ja tota... No minkälaista työtä on? Mä oon aika monipuolisesti tehnyt siellä- pääsääntöisesti on se, tilapäismajoituksen puolella ollut ehkä? Mä menen aina illalla sinne viideltä ja sitten mä oon siellä yöitä ja toimin siellä vapaaehtoisroolissa, elikkä mulla on työntekijätyöpari siellä että me ollaan sitten kahdestaan yöitä siellä ja mä teen ruuat siellä ja iltapalat ja aamupalat.

[00:09:27] Elisa

...Juttelen nuorten kanssa siellä ja vietän aikaa ja sitten toisaalta taas anna myös tilaa, että mä en niinku mitenkään tunge itteeni kenenkään nuoren luo, jos hän haluaa olla itsekseen. Että vähän niinku haistelen että mä oon niinku saatavilla häntä varten siellä että se voi olla että joku kerta että käydään tosi paljon keskustelua ja pelaillaan vaikka lautapelejä. Joku kerta voi olla että se nuori haluaa olla nimenomaa itsekseen, niin mä annan hänen olla yksin ja tota- mutta se on jotenkin kivaa että sitten esim. siellä niin kun ollaan siinä iltapalapöydän ääressä niin siellä kertyy tosi hyviä keskusteluja.

[00:09:58] Elisa

Ja just ehkä kun tässäkin puhuttiin aiemmin, että miten vaikka kiusaamista saa kitkettyä pois niin...

[00:10:02] Elisa

Ihan niinku tän tyyppisiin aiheita joskus me jutellaan... ja se on hirveän niinku hedelmällistä musta, että siinä niinku yhdes vähän ihmetellään ja pohditaan ja niinku mä oon oppinut ihan hirveän paljon siellä joka ilta- totanoin- niitten nuorten parissa. Plus sitten kun siellä joitain nuoria, jotka ehkä pitemmän aikaa ollu, niin

ne tunteen paremmin niin se siellä yksilökeskusteluja käyn välillä- just niinku näihin asioihin liittyy, että mikä on riittävää ja että kelpaa sellaisena kun on.

[00:10:30] Metti

Ihanaa, että on olemassa sun kaltaisia aikuisia, varsinkin sellaisia nuorille joilla välttämättä ei ole niin turvallisia aikuisia, koska kaikillahan niitä ei ole ja ainakin toivottavasti koulut olisi sellaisia paikkoja missä on joku- ainakin pitäisi olla joku, jolle voi puhua joku aikuinen jos ei omasta kodista tai omasta lähipiiristä sellaista turvallista aikuista löydy, niin kyllä se jokainen sen ansaitsee ja ansaitsee myös tulla kuulluksi niissä asioissa, missä tuntuu, että just vaikka on kohdannut kiusaamista, tai vähättelyä tai muuta niin se kaikki jokainen ansaitsee sellaisena kun on sen tuen siihen.

[00:11:07] Metti

Meillä on ollut paljon tota koulumaailmassa- puhutaan siitä, että opiskelu on hirveän kuormittavaa. Siihen voi liittyä hirveästi paineita, voi olla tilanteita, että on tsempannut ihan kaikkensa, antanut parhaansa tehnyt ja silti voi käydä niin, että ei menekään niin hyvin kuin haluaisi.

[00:11:24] Metti

Tähän aikaan pitää esimerkiksi lukioissa jotenkin hirveän aikaisin jo valita se, että mitä mä haluan opiskella sitten tän jälkeen ja mitä mä valitsen täällä opiskeltavaksi, jotta mä pääsen jatko-opiskelemaan ja sen kun tavallaan tosi paineistettu ja kuormittava se tie.

[00:11:40] Metti

Miten saisi itselle muistutettua sellaisissa tilanteissa, että se, että mikään numero- on se sitten arvosana tai pituus tai päättötodistuksen numero -ei määritä sitä, että mikä mun- mikä mä oon?

[00:11:57] Metti

Joo, toi onkin tosi tärkeä iso kysymys ja varmaan jokainen meistä on noiden asioiden äärellä niinku myös. Me aikuisetkin sitten että...niin.

[00:12:10] Metti

Mä vaan mietin, että miten tota niinku purkaa ehkä, jos mä nyt niinku itse lähden omasta näkökulmasta niin mieltii niin, ehkä se usein, että...

[00:12:22] Metti

No ylipäätään niinku, jos ajatellaan opiskelua, että onko se niinku sitä sisäsyntyistä- niinku motivaatiota vai onko sitä ulkopuolelta tulevaa motivaatiota enemmänkin. Se ehkä, että mua harmittaa nykyäänkin että on esim. nää numero-arvioinnit, koska musta ne voisi enemmänkin olla sitten vaikka niin kun hyväksyty- hylätty, kun siinä tulee äkkiä sitä vertailua toisen kanssa, että no minkä numeron sä sait ja sitten että se olisi muka jotenkin parempi tai huonompi ja äkkiä se oppiminen jääkin sitten niinku sinne taka-alalle, vaikka senhän takia me opiskellaan asioita, että me opittaisiin niinkun uusia asioita, niin se ehkä on semmoinen niinku tärkeä ja jotenkin se että...

[00:12:58] Elisa

No ehkä just se, että se on niinku semmoista... että mieltii No, mä itse esim. kysyn iteltäni säännöllisin väliajoin, että tota jos mä aion tehdä jotain asiaa, tai ryhtyä johonkin mitä mä oon tehnyt, että tekisinks mä tän, jos kukaan maailmassa tietää, että mä teen tätä.

[00:13:15] Elisa

Tai just se numero vaikka - että minkä numeron mä saan tästä ja jos mä sitten vastaan siihen että niin mä tekisin, niin sitten se ehkä ole hirveän sisäsyntyistä vaan mä vaan sen takia, et mä saan sanoa jollekin, että mä sain vitosen tästä tai...

[00:13:26] Elisa

... tai jotenkin sain suoritettua niin hienosti, niin ehkä siinä on hyvä vaihtaa vähän niinku suuntaakin sitten. En tiiä vastasinko kysymykseen – tää oli ehkä vähän tää, et on niin laaja alue niin en tiedä- Hyppäsinkö vähän ehkä väärälle puolelle?

[00:13:39] Metti

Niin eikä tähän varmaan olekaan mitään vastausta olemassakaan. Siis nehän on ihan hirveän isoja asioita, mutta toi on ihan tosi hyvä pointti että on totta, että hirveästi me tehdään asioita mukamas itseämme varten, mutta oikeasti jotain muuta varten. Siis just jotain todistusnumeroa tai jotain muuta tällaista, niinku ulkoista vaatimusta varten sen sijaan että me tehtäisiin sen oppimisen takia.

[00:13:59] Metti

...Ja mun täytyy sanoa, että nuoret ylipäättään - nuoret ja lapset on jotenkin semmoinen ihmisryhmä, joka on kautta historian jotenkin nähty sellaisena helposti ylikäveltävänä ryhmänä. Eli tavallaan kun nuorten paineista puhutaan niin siinä niinku tosi monenmonesti törmännyt sellaiseen johonkin vanhakantaisen kommentointiin; ”Että joo, no oli mullakin vaikeata kun piti suksi poikki kesät talvet hiihtää ylämäkeä molemmat suunnat ja että tota ollaan niinku se...

[00:14:25] Metti

...Unohtuu, että se on oikeasti ihan niinku ne paineet voi olla nykyään niin valtavat ja se, että ajat on muuttunut tosi paljon vielä siinä, että ne (nuoret) voi kasvaa vielä isommiksi koko ajan.

[00:14:33] Metti

...Että tavallaan se tunne ja se kokemus on ihan oikea. Semmoinen minkä mä itse voisin sanoa lohdutukseksi kaikille, jotka painii niiden tota esimerkiksi lukion paineiden kanssa; Mulla ei ole koskaan elämässä ollut enää sitten sen jälkeen samanlaista painetta kun oli kirjoitusten aikaan, että vaikka mä oon käynyt yliopistot ja mä oon opiskellut siis kymmenessä eri oppilaitoksessa sen jälkeen ja mulla on paljon paljon tota erilaisia koulutuskokemuksia sen jälkeen, niin mikään ei ollut samanlainen paine kun se - eli tavallaan se helpottaa sen jälkeen.

[00:15:04] Metti

Sitten kun se on käynyt tavallaan sen myllyn joutunut käymään läpi. En mä tiedä lohduttaaks tää ketään, mutta tää on nyt mun kokemus, jonka jaoin teidän kanssa kumminkin.

[00:15:14] Elisa

Mä haluaisin ehkä kysyä sua tästä, että minkä sä koit sitten? Miksi se helpotti? Aiheuttiko se lukion itsessään sen vai muuttuuko sun ajatuksessa joku sitten?

[00:15:20] Metti

No siinä oli ehkä just toi mistä sä puhuit toi, että se tavallaan, kun se motivaatio muuttui.

[00:15:26] Metti

...Niin että mä rupesin opiskelemaan itselleni ja osaamistani varten ja tavallaan mä rupesin niinku keskittymään muihin asioihin kuin siihen, että mun täytyy jollakin vertailuasteikolla ylittää jokin ja sitten siitä tulikin ihan erilaista siitä opiskelusta. Sitten siinä ei ole enää painetta, koska se olikin sitä, että hei mä valkkaan tuolta noita kursseja mitkä mua kiinnostaa. Mä meen tuolla- oli tietysti paineita ja tuli tenttiviikkoja, tuli sellaisia kursseja, joista mä en tykännyt tai jotka oli vaikeita, mutta tavallaan se niinku...

[00:15:26] Metti

Just toi, että sitä ei tarvinnutkaan vertailla itteään muihin. Ei tullutkaan sellaista valtavaa jättitodistusta, että nyt tää määrittää mun koko elämän, koska ei se oikeasti määrittänyt mun elämää. Ja se oli tavallaan harhaluulo, että se määrittää mun elämää. Se määritti mun jonkun osaamisen mikä sillä hetkellä oli jonkun arviointiasteikon mukaan tätä tai tätä ja myöhemmin tuli aivan toisin opintoja tuli aivan toisin arvosteluasteikkoja sitten mulla olikin paljon hausempaa ja tää on monissa ehkä semmoinen asia mikä opiskeluissa kannattaa niinku ajatellakin, että...

[00:16:23] Metti

Ne mitkä on kurjia, mutta pakollisia - ne selviydytään ja ne mistä voi itse oikeasti oppia jotain niin ne on niitä, missä sitten just se oma motivaatio määrittelee eikä pelkästään se, että pitää olla parempi kuin jollain muulla, koska sitähan se tavallaan on vaikka ei kilpailisikaan kaverin kanssa, mutta sitähan se on niinku kaikki noi pääsykokeet ja tällaiset monesti että siinähan niinku yritetään päästä johonkin tiettyyn prosenttiin jotka on niitä - tota parhaita.

[00:16:47] Elisa

Joo ja sitten varmaan se, että niinku itsekin mietin niinku nuorempana, että en ollut- Mä oon niinku keski niinku semmoinen seiskan kasin oppilas, että en todellakaan käy niinku hyvä koulussa jos...

[00:16:57] Metti

Kyllähän sä olit hyvä koulussa...!

[00:17:00] Elisa

Aivan no joo että, toi on hyvä täsmennys, ehkä ajattelet ei ollut siinä niinku sillä mitä ysi- kymppi ei semmoisen saa se on kuin perus-keskitaso ja sit jotenkin aatteli aina en mä pärjää- en mä mihkään korkeakoulun voikin hakea ja näin ja...

[00:17:12] Elisa

...Sitten mä hainkin sitten 27-vuotiaana sitten sosionomiksi opiskeleen ja mä muistan sitten mulla on hirveä jännitys ja sitten mä pääsin sinne kouluun ja musta se eka tehtäväkin oli- mutta ei mä en niinku pärjää täällä- ihan kauheata ja miten nää...? ja sitten lopulta sitten ne oli niin mielenkiintoisii ne opinnot että sitten nää niinku tosi hyvin niinku ne meni eteenpäin eli niin kun ja monilla se on haasteitakin oli ehkä matkan varrella niinku elämässä tuli...

[00:17:34] Elisa

...Mutta jotenkin tää tässä, että siinä on aikamoinen identiteetin rakentaminen siitä, kun mä olin ajatellut, että mä en ollut hyvä koulussa mitä mä aikasemmin sanoin, se on hyvä täsmennys, että ei oliko siinä, mutta se oli se mun identiteetti; "Joo mä en oo hyvä koulussa." Mä oon niinku rakentanut itselleni semmoisen kuvan itsestäni ja...

[00:17:47] Elisa

Sitten mä huomasin, että hei, et mähän pärjään näissä opinnoissa iha hyvin, kun se kiinnosti mua. Se oli sitä sisäsyntyistä motivaatiota, miksi mä opiskelin. Niin, sithän ei niin kun se oli niinku tosi antoisaa, että mä aloin niinku senkin...

[00:17:57] Elisa

...Jotenkin niinku jotenkin kaikille muistuttaa, että vaikka joskus nuorempana se tuntuu, että en mä osaa tai en oo hyvä, niin se voi ollakin että se on vaan sulle- se ei ole niinkun...Se ei ole se tositarina oikeasti, että on kertonut itselle sellaista tarinaa.

[00:18:11] Metti

Ja toi on totta toi asia tässä on totta. Me mähän myös niinku perheestä tullaan monesti niin, että niinku että voi olla niin että aina että meidän perhe ei kyllä sitten ole hyvä matikassa ja meillä ei ole kyllä sitä kielipäätä ollut kellään ja no isällä se ehkä oli vähän, mutta mä oon enemmän ollut tätä... että siinä niinku helposti me niinku omaksumme tällaisia tarinoita ja kun otamme todesta tällaisia asioita, että mä en ole kyllä kovin hyvä tässä ja sanomme, että mä en ole kovin hyvä tässä ennen kun me niinku tiedetään ollaanko me kovin hyviä siinä.

[00:18:38] Metti

Ja mä itse olen sitä porukkaa, joka tota oli surkea käsitöissä. Mä olin siis ylä- alakoulussa yläkoulussa... Mä olin siis niinku surullisen surkea, että nykersin sellaisia pieniä niinku näytepalaloja silloin kun muut teki villasukat ja sitten mä jotenkin silleen ylpeänä toin niitä kotiin; "Katso minä tein tämän tilkun...!" ja se oli jotenkin kauheaa ja mä niinku aattelin, että mä niinku nöyryytettynä että mä oon niin huono tässä.

[00:19:05] Metti

Että miten, miks mun nyt täytyy taas mennä sinne. Joo sitten mä olin joskus myöhemmin aikuisiällä kämppikseni kanssa, asuin joka neuloi ja mä ajattelin, että mä bondaan nyt hänen kanssa, kun me tutustuttiin vasta, että no että; "Opetatsä mut neulomaan, että mä oon kyllä huono." Sit et, eikun opeta vaan ja sitten mä opin neulomaan... Ja nykyään mä olen aivan koko ajan mä osaan tehdä aivan todella hienoja sukia.

[00:19:25] Metti

En kovin paljon vaikeampia töitä, mutta mä osaan tehdä hyviä sukia!

[00:19:29] Metti

Eli tavallaan niinku tää oli mun oma semmoinen henk.koht. tarina siitä, että miten mä oikeasti se mitä mä hoin itselleni, että mä en osaa niin mä osasin, kun mä vaan harjoittelen. Että jotenkin niin me ollaan aika ankaria kertomaan itsellemme siitä, että mitä me ei osata.

[00:19:42] Elisa

Joo ja sit meillä on sellasia uskomuksia itestä...!

[00:19:48] Metti

Ja ne on just niitä ajatuksia mitä ei ei aina pidä uskoa.



[00:19:50] Metti

..Miksi me ei olla yksi hyviä niinku kehuun itseämme, että vitsi mä oon ihan sairaan hyvä tässä?

[00:19:59] Metti

No toi onkin sellanen opettelun taito mun mielestä ja sitten ylipäättänsä se, että kun meillä myötätunnosta puhutaan paljon ja se on tärkeä, mutta sitten myös se myötäilun taito musta hirveän tärkeä. Jotenkin me suomalaiset musta enemmän saataisi sitä harjoittaa, että niin kun iloitaan itse, mutta myös toisten puolesta, että se jotenkin meidän...

[00:20:16] Elisa

Vähän niin kun..Meillä on ehkä vähän sitä kilpailukulttuuria täällä- just nää numerot ja kaikkea ihan missä tahansa kun oltaisiin sillai, että niinku voitaisiin itseä kehua ja voitaisiin toista kehua. Mutta tää on kanssa ehkä semmoista, että sitä vaan niinkun tarvii lähteä tekeen ja opetteleen, että mä olin opetellut se ihan täysin, jos mä huomaan, että aika ruoskin itseäni vaikka jostain asiasta, että huomaa, että ai taas mä tein tän saman mokan; ”Mut hei Elisa- ”, ihan puhun tälleen ääneen...

[00:20:39] Elisa

”Mut hei Elisa, että nii, että muistatko sä et hyvä, kun sä huomasit nyt tän että siellä sattui tää lipsahdus nyt tästä että tää on nyt oppimiskokemus, että hienoo sä oivalsit et nyt menikin siihen samaan suuntaan. Nythän sä voit ottaa uuden askeleen taas kohti sitä mitä sä haluat tehdä... Ja missä sä koet niinku onnistuvas.” Että se on muutenkin tärkeä se oma puhe mitä sä puhut itse.

[00:20:56] Metti

Kiitos ja toi on ihana vinkki. Toi on oikeasti ihan oikeasti suora vinkki, että noinhan sitä pitää sanoa itselleen, että nyt tää meni nyt hanurilleen, mutta tää oli oppimiskokemus ja tästä menee...! Tää on oikeasti ihan loistava näihin, mokahan on aina lahja, vaikka sitä ei niinku sitä ei silloin hoksaa kaan kun on jotain ärsyttävää käynyt, mutta että sehän on oikeasti just noin ja mä ainakin tän käyttöön mä kokeilin oikein lausua itselleni selvästi hyvin menee ja kaverille.

[00:21:24] Metti

Tota sä oot siis opiskellut paljon myös niinku aikuisiällä ja sitten sä oot opiskellut sen jälkeen, kun susta tuli sosionomi.

[00:21:31] Metti

Miten sun opiskelumotivaatio ja se asenne omaan osaamiseen ja oppimiseen on kehittynyt vuosien varrella?

[00:21:41] Elisa

...Miten se on kehittynyt? No varmaan just toi, että se ei ole semmoista suorittamista, että kun vähän herkät- mä huomaan sen tosi- mä oon vähän- aika mahdollisimman niinku sisäsyntyistä- aika vaativa itelleni. Mä oon huomannu sen ja semmoinen ehkä suorittajapersoonana, niin mä saan aika paljon tehdä töitä sen kaa, että ”Hei Elisa, just et näe tätä puhetta itse huomaatko nyt mennä tähteä taas sille suorittamislinjalle? ”

[00:22:02] Elisa

Niin mähän- säännöllisin väliajoin niinkun mä meinaan aina lipsahtaa sinne ja se on ihan OK. Se ei haittaa mitään, että sekin on musta tärkeätä tietenkä et ei lähtis sitten soimaan itteensä, että; ”Mitä sä taas menet

tekemään?”, että hei nyt mä huomaan että mä lähden taas vähän suorituslinjalle niin sitten mä niinku palautan itseni että miksi mä olin tekemässä ja miten mä haluan oppia täältä että mä lähden vaan jonkun numeron perässä tekemään jotain suoritusta, vaan mä oon ihan täysin niinku- jos vaikka luen jotain kirjaa tenttikirjaa, kun mä eka lähen sitä- mä huomaan, että mä lähen ensin niinku suorittaa sitä. Niin eihän siitä jää mitään mun päähän oikeastaan, mutta sitten kun mä päästäänkin vapauden siinä, että hei, että mä vaan luen tätä siksi että-

[00:22:36] Elisa

Mä opin uutta tästä asiasta ja nimenomaan se lisää aina mun ymmärrystä niin kun asioita ja ilmiöitä ihmisiä kohtaan. Niin ei se oikeastaan mitään väliä mikä numero siellä tulee. Ja yleensä itse asiassa niistä on että tullutkin jopa ihan hyviä numeroita, sitten kun mä en ole hirveänä yrittänyt suorittaa. Mutta mitä mä ajattelen, että se on isoin anti, että mitä mä oon oppinut vähän niinku elämästä sen kautta ja sitten muiden ihmisten kanssa kommunikoimalla, että se on musta se isoin anti sitten kuitenkin mikä ei millä numerolla määriteltävissä eikä millään arvosanalla sieltä koulusta.

[00:23:06] Metti

Ja noi arvosanat on tosi syvällä meidän selkärangoissa. Mä muistan, kun meillä siis ammatillisessa opettajakoulutuksessa annetaan vaan hyväksyä tai hylättyjä. Eli siis joko on valmis tästä... tai ei. Ja muistan, että se oli silloin kun mä aloitin joskus siis kauan sitten- kun mä suoritin tämän koulutuksen, niin mä tota ajattelin, että mitä mä teen täällä? Mä en voi saada vitosta, mä en voi saada täysiä pisteitä, mutta se oli tavallaan ehkä sitten yks semmoinen tosi hyvä oppi siinä. Tai siis yks iso oppi, että oikeasti sillä ei ole merkitystä, että mun täytyy sisäistää se asia eikä suorittaa jotain.

[00:23:38] Metti

Joo minkä mä saan niinku jonkin ”ulkokultaisen” jonkun- minä sain tästä vitosen. Sehän on ihan hölmöä...

[00:23:45] Metti

No mä tohon palatakseni vielä tuohon alun tarinaan niin mä itse... Ainakin herään välillä sellaisella huonolla naamalla ja huonolla Jotenkin vaatteet ei istu- ja en osaa tänään mitään ja vitsi naapurikin varmaan ajattelee, että mää oon ihan pöljä ja kukaan ei tykkää musta ja kaikki menee huonosti. Jotenkin sellainen päivä, että ei niinku vaan- jotenkin niinku ei vaan mene putkeen.

[00:24:11] Metti

OK ja silloin on jotenkin helppo vajota siihen, että no, en mä oikeastaan... mä en riitä mihinkään.

[00:24:18] Metti

Tuleeko sulle tällaisia päiviä ja jos tulee niin mitä sä teet?

[00:24:22] Elisa

Just tosta tuttu tunne ja mikä meille jokaiselle varmaan tulee... Tulee noita päiviä. Ja se on ehkä niin kuin no se riippuu vähän päivästäkin, mutta no mulle henkilökohtaisesti niin kuin liikunta ja urheilu on hirveän tärkeä, että mä huomasin, että jos mä ylipäätensä niinku syvästi pyörittää asiaa- jotain negatiivista, niin mä luulen, että se toimii, että sä lähdet tekee jotain tai soitat jollekin. Jos sä vaan jäät pyörittää sitä niin sehän vaan kertaantuu. Tulee jotenkin, että olen huono.

[00:24:51] Elisa

On kaikki niin kun... että lähtee tekemään semmoista itselle mieluisaa asiaa, että saa vähän niinku etäisyyttä siihen asiaan. Mulla se on liikunta. Jollakin se voi olla vaikka kirjan lukeminen.

[00:24:58] Elisa

Sitten niin kun ihan - että saattais ollakin- jos on oikein semmoinen niinku huono päivä, jos semmoinen. Ehkä se on semmoinen pidempi kestoinen asia, että se ei mitään niinku pelkällä liikuntakerralla niinkun mee ohi...

[00:25:09] Elisa

... Nii mä juttelen mun miehen kaa tai soitan mun kaverille, että hei no niin nyt on niin tämmöinen mälsä olo...jotenkin että, niin se usein sitten niin kun auttaa, kun saa puhuttua ääneen ja sitä ja se toinen tuo sitä empatiaa-

[00:25:20] Elisa

Niin se jotenkin niin kun auttaa itteänkin ainakin tosi paljon. Plus se, että niinku puhuu itselleen nätisti - se itsemyötätunto - että puhuu et; "Hei Elisa.." - tai mä aina sanon että; "Hei Elisa, että mitäs nyt huomaatko että puhut itsellesi näin?" Ja sitten se kiitollisuuspäiväkirja. Mulla myös se, että mistä mä oon kiitollinen elämästä, että niinku itsestäni - mistä mä oon kiitollinen? Että, koska aina löytyy jotain kuitenkin - että vaikka tuntuu, että mikään ei... niin sitten kun sä oikein yrität kaivaa, niin sitten se on musta semmoinen, että se kiitollisuus lisää sitä niinku onnellisuutta ja se, että kun keskittyy myös muiden onnellisuuteen.

[00:26:00] Elisa

Mä luen tällä hetkellä sellasta kirjaa, kuin Dalai Laman kissa. Se on aika mielenkiintoinen kirja Buddhalaisista ajatuksista ja myötätunnosta ja tämmöistä, niin siinä on just se, että kun keskittyy muiden onnellisuuteen ja siihen niinku hyvinvointiin ja muiden auttamisen oma onnellisuuskin lisääntyy ja sen takia mun mielestä vapaaehtoistyötäkin jotenkin säännöllisesti- Mä koen kun jotkut kysyy että; "Miks sä teet sitä, niinku että ethän sä saa rahaa siitä eikä mitään?" Mutta sen mä jotenkin koen, että se niinkun- se tuottaa mullekin onnellisuutta ihan oikeesti, niin joka kerta kun mä lähden niistä vapaaehtoistyöpaikoista niin aina mulla on semmoinen hyvä fiilis siitä, että mä oon voinut antaa itsestäni ja mä oon saanut myös itse aina joka kerta sieltä jotain.

[00:26:36] Metti

No ihana- ihana kuulla ja ihanaa, että tulit meille vieraaksi.

[00:26:40] Elisa

Kiitos. Oli kiva tulla.

[00:26:42] Metti

Tässä voisi ehkä vetää yksi tätä just, että muista olla itsellesi hellä ja armollinen ja jotenkin, että semmoinen positiivinen puhe itselle on tosi tärkeitä. Joo, muille positiivinen puhe kaikille on tärkeitä ja meistä on riittävä.

[00:26:59] Metti

Juuri niin juuri niin jokainen meistä on riittävä. Ihanaa.

[00:27:04] Metti

Me koetaan monesti tätä riittämättömyyden tunnetta ja tavallaan ehkä just verrataan niitä tänne itseäni joskus vähän niinku epäinhimilliseen standardeihin, mutta meidän on hyvä tässäkin muistaa, että kaikkienikäiset kokoiset ikäiset, kaikki ihmiset kuuluu katukuvaan televisioon kouluun johtotehtäviin. Siis kaikki - kaikki ihmiset kuuluu kaikkialle eli tavalla.

[00:27:28] Metti

Joo tavallaan tota jos susta tuntuu että sä oot jotenkin vääränlainen tai liian iso tai liian pieni tai liian keskikokoinen tai jotain liian liikaa tai liian vähän niin muista että maailma on täynnä ihmisiä joiden mielestä just sä oot oikeanlainen. Sä oot just sopiva ja sä oot just täydellinen.

[00:27:49] Metti

Ihan jokainen ihminen on kaunis ja viisas ja just tismalleen, sillä omalla tavallaan oikeanlainen ja sopiva.

[00:27:57] Metti

Tänään erityisesti sanon loppu lopuksi kaikille, että muista että riität ja muista, että turvallisuus on hyvinvointia ja hyvinvointi on turvallisuutta.

[00:28:12] Metti

TurvaX on opetushallituksen rahoittama hanke, jota toteuttaa SASKY koulutuskuntayhtymä. Yhdessä Vammalan lukion ja Kangasalan lukion kanssa.