

■ Nuoret  
sortuvat  
pikavippeihin

SIVU 3



■ Sähköshokki  
helpottaa  
masennusta

SIVUT 4-5



# PAINOARVO

Jyväskylän yliopiston journalistikan opiskelijoiden  
kurssilehti 2011



► Huilisti mieli yrittäjäksi SIVU 7

Stimuloiva  
työpaikka  
erotiikka-  
kaupassa

SIVU 6



Jyväskylää  
pelätään  
pimeällä

SIVU 6



Opiskelija-  
ravintoloissa  
on yllättäviä  
hintaeroja

SIVU 3

## PÄÄKIRJOITUS

## Työ ja tenttikirjat tasapainoon

Yliopisto-opiskelijoista 60 prosenttia käy töissä opintojen ohella. Luku on karu, jos ajattelee valtiovallan näkökulmasta. Opiskeluajat pitäisi saada lyhyemmiksi ja opiskelijat aiemmin nettoveronmaksajiksi – tämä on tuttu virsi jo **Matti Vanhasen** hallituksen ajalta

Onko pelkkään opiskeluun keskittyminen kuitenkin vaihtoehto? Opintotuki ei riitä asuntojen kohoaviin vuokriin, eikä opintolainan ottaminen houkuta nykyisessä työllisyysstilanteessa, jossa moni joutuu opiskeluaan päätteeksi ahtautumaan pätkätyöputkeen tai pahimmassa tapauksessa työttömyyskortistoon.

Kaikki työnteko ei ole opintojen kannalta edes pahasta. Tiettyjen oppiaineiden, kuten journalistiikan ja kasvatustieteiden opiskelijat voivat tehdä oman alansa töitä jo opintojen aikana.

Osa-aikainen työssäkäynti tuo kokemusta, josta on hyötyä valmistumisen jälkeisessä työnhaussa. Mikäli opiskelija saa tehdä oman alan töitä opintojen ohella, hän myös huomaa ajoissa, jos oman opiskelualan hommat eivät miellytäkään. Pääaineen vaihtaminen opintojen aikana on yhteiskunnalle halvempaa kuin toisen kokonaisen tutkinnon tekeminen, kun on työelämässä huomannut

aiemman uravalinnan olleen väärä.

Valtiomiehillä lienevät mielessä etenkin niin sano-

**Kaikki työnteko ei ole opintojen kannalta pahasta.**

tut hanttihommat, jotka eivät tue opiskelijan oman pääaineen opiskelua.

Ruokakaupan myyjän tai siivoojan pestit ovat useimmille vain keino ansaita rahaa, ja niiden tekeminen

saattaa hidastaa opintoja turhaan.

Toisaalta opiskelijoiden häätäminen markettien kassoilta ja mopin varresta tenttikirjojen pariin tekisi aimo loven työvoimatilanteeseen ja sitä kautta koko kansantalouteen. Täytyyhän ruokakauppojenkin jostain kassahenkilökuntaa saada.

Tämän lehden teemana on opiskelijoiden talouden lisäksi hyvinvointi. Jos opiskelija valitsee kaalikeitolla ja vedellä kituuttamisen sijaan hiukan ilt- ja viikonlopputöitä, hän saa rahat riittämään paremmin. Enemmän rahaa, enemmän leipää ja sirkushuveja, parempi mieli – ja opinnotkin etenevät sujuvammin.

## LOHI



## OMALLA NIMELLÄ

## Mä joka päivä paskaduunia teen



Laura Hyvönen

Eihän tää nyt mikään kummonen työ oo, mutta parempi kuin jossain tehtaassa olis. Tuttu lause ystävien ja kaverin kaveriden suusta, ja viime kesän jälkeen myös omasta.

Sitä mukaa kun vuosia karttuu taakse, sitä enem-

män työ puhuttaa. Kesätyöpaikkojen spekulointi alkaa syyskuussa, heti edellisen pestin päätyttyä. Samalla käydään kilpaa siitä, missä aiemmat kesät kuluivat.

**ENSIMMÄISESSÄ** kesätyössäni olin 16-vuotiaana. Kuu-kausipalkka oli reilut 700 euroa, ja työnkuvaan kuului haravoinnin lisäksi ruusupuskien kitkeminen ja roskien poiminta. Seuraavaksi ylenin hautausmaan puutarhuriksi, sitten mansikanpoimijaksi luomutilalle. Yksi kesä kului jääkiekkoilijoiden nuuskamallejia jynssätessä jäähallilla, ja yksi erilaisten makkaroiden paketoinnissa liukuhihnalla. Rahaa ei mistään jäänyt käteen, tarinoita senkin edestä.

Aina ojentaessani ansio- luetteloa työhaastatteluis-

sa myhäilin työkokemukselleni. Duunarin paperini jäivät kuitenkin menneisyyteen korkeakoulun alettua.

Olin samalla viivalla kaikkien muiden oman alani osaajien kanssa, eikä ketään kiinnostanut taitoni makkarakeppien heittäjänä. Itse asiassa, olin ainoa, joka oli koskaan kokeillut kesää +4-asteisessa tehtaassa. Te-ki mieli itsekin nyrpistää nenäänsä Mäkkärin kassan uralle.

**YLENKATSEELLINEN** asenne perinteisiä kesätöitä kohtaan oli ennen vain parin rikkaan perheen vesan tapa, nyt sitä harrastavat myös veljeni, siskoni ja välivuotta viettävät nuoret.

Heti kun on päässyt kivan ja sisäsiistin työn makuun, ei vähempi kelpaa. Miksi

turhaan liata kätensä jäähallilla kesän ajan, kun voi mennä lukiosta suoraan kouluun ja sitten pyrkiä niihin kivoihin hommiin?

**ELÄMÄ ON** epävakaa, oli kädessä sähköasentajan tai yhteiskuntatieteen maisterin paperit. Kaikki kertynyt kokemus Siwasta ja siivoojana on pelkkää hyötyä, kun kohtalo heittää häränpyllyä eikä niitä omia kivoja töitä olekaan.

Itsensä vähättely on pahasta, mutta muiden ylenkatsominen on pahempaa. Mitään paskaduunia ei ole, se on vain ajatuksissamme elävä leima, jolla yritämme nostaa itsemme muiden yläpuolelle.

Kirjoittaja on Painoarvon päätoimittaja.

## Hepo hirnahtaa:



## Homenokat ylikierroksilla

Yliopiston ylle nousseessa homehysteriassa on kyllä tämän konkarin silmään puolet petäjäistä. Plasebopärsintä on jo ottanut haltuunsa Tourulan, Mattilanniemen ja Seminaari- mäen A-rakennuksen. Nyt X-parkakin on uppoamassa vastustuskykynsä siiderillä pilanneiden lasikeuhkojen syytöksiin.

**KUN ALVAR AAITO** rakensi näitä uljaita rakennuksia, ei kukaan tiennyt puhua kosteusvaurioista tai formaldehydi-haitoista. Kyllä se vesi tasakatoltaikin valuu, kun sitä sinne tarpeeksi kasautuu. Itse kukin meistä kokeneemmista oreista ja tammoista on viettänyt varhaisuutensa hometta ja jalattomien sotaselviytyjien kyyneliä tihkuvissa talleissa, ja katso, mitä meistä tuli: hyvinvointivaltion terveenpunakoita vetojuhtia.

**HOMEHAVAINNOT** tuntuvat kulkevan epäilyttävän tiivistä käsi kädessä toisen yhtä tunkkaisen h:n kanssa: humanismin. Miksi maatematikoiden opetustiloista ei löydy remontin tarvetta? Miksi kauppatieteilijää ei aivastuta? Tunteilu, turha jaarittelu ja lohduttomuus työttömäksi valmistumisesta ovat ajaneet kaiken maailman puheviestijät ja sosiologit huitomaan luokissaan kemiallisia tuulimyllyjä. Puhumattakaan siitä, että suurin osa "oireilijoista"

on naisia, eli heidän havainnointiinsa vaikuttavat kuukautiset ja esimerkiksi söpön vauvan näkeminen kadulla.

**SAMA SISÄILMAPANIIKKI** tuntuu vellovan kaikissa julkisissa tiloissa. Kun Hepo viimeksi jutteli Keski-Suomen sairaanhoitopiirin johtajaylilääkärin kanssa, hän tunnusti, että sairaalatiiloissa sisäilmasaastasta ei välttämättä edes tarvitse puolueettomia mittaustuloksia, vaan pelkkä kanalauman subjektiivinen paniikki riittää evakuointiratkaisun tekemiseen. Samalla logiikalla suomenhevoset olisivat voineet jättää tykit vetämättä rintamalle, kun silmiä vähän kutittaa ja nenä valskaa.

**TALOUDEN** elvyttämisen ja kansallisen hyvinvoinnin kohentamisen hengessä Hepo on kehittänyt ratkaisun yliopiston sisäilmaongelmiin: vähemmän dekadenssia ja hohhailua, enemmän tekoja.

Opiskelijoilta täytyy kieltää alkoholi, kahvi ja tupakka sekä karkit ja epäterveelliset pikaruuat. Lisäksi yliopiston pääsykokeisiin täytyy sisällyttää punnitusta ja kuntotestit. Kun jo valmiiksi puolikuolleet tapaukset on karsittu kampukselta, mielenhäiriötkin varmasti vähenevät.

Siis täyttä laukkaa kohti tervettä ja onnellista yliopistoyhteisöä!

## PAINOARVO

**Päätoimittaja**  
**Toimituspäällikkö**  
**Ulkoasupäällikkö**  
**Toimitussihteeri**

Laura Hyvönen  
Juho Takkunen  
Olli-Pekka Paajanen  
Maija Aaltonen  
Eevi Häggman  
Teemu Rauhala  
Ilkka Toikkanen  
Minna Pulli  
Nita Lohi  
Anni Pasanen  
Laura Kuivalahti  
Matti Tuominen

**Kuvavastaavat**

**Sarjakuva**  
**Toimittajat**

Journalistiikan opiskelijoiden kurssilehti 2011  
Jyväskylän yliopisto  
Viestintätieteiden laitos

**Opettajat**

**Painopaikka**

Tarja Kovanen  
Tapani Huovila  
Päivi Kantonen  
Kariteam

# Lainamarkkinat rehottavat

**Rekisteröitymispakko ei ole siistinyt viljejä pikavippi-markkinoita.**

Teemu Rauhala

Epäselvät sopimusehdot, aggressiivinen markkinointi ja laittomat perintäviestit ovat esimerkkejä epäkohdista, joista pikavippiyrityksiä on syytetty viime vuosina. Lainsäätäjät ovat pyrkineet rajoittamaan yritysten toimintaa useilla keinoilla, joista viimeisin on joulukuussa 2010 voimaan tullut rekisteröitymispakko. Alan yritysten on täytynyt hakea paikkaa uudesta luotonantajarekisteristä tämän vuoden toukokuun loppuun mennessä.

Rekisteriä ylläpitävän Etelä-Suomen aluehallintoviraston ylitarkastaja **Tuija Karsimus** arvioi, että rekisteröitymispakon todelliset vaikutukset jäävät varsin vähäisiksi. Hänen mukaansa yritykset pystyvät helposti kiertämään laissa mainitut rekisteröintivaatimukset, joita ovat luottotoiminnan tuntemus, luotettavuus sekä oikeus elinkeinotoiminnan harjoittamiseen Suomessa.

– Yrityksissä vaihdetaan hallituksen jäseniä sen mukaan, kuka täyttää rekisteröinnin edellytykset. Esimerkiksi jos yrittäjiltä puuttuu laissa vaadittu luottotoiminnan tuntemus, he värväävät hallitukseen kauppatieteiden maisterin, jotta ehto täyttyy, Karsimus kertoo.



Pikavippejä markkinoidaan usein aggressiivisilla mainoslauseilla.

Karsimuksen mukaan on vaikea tietää, ketkä ovat todellisuudessa pikavippiyrityksen takana.

– Tämä on sellaista jahtia, jossa ei oikein saada kiinni ketään, Karsimus sanoo.

## VIIME VUOSINA

Kuluttajavirasto on nostanut esille pikavippiyrityksiin liittyviä epäkohtia.

Kuluttajaviraston lakimies **Gunveig Planting** pitää tekstiviestillä tapahtuvaa markkinointia ja rahastamista

yhtenä alan suurimmista ongelmista.

– Kuluttaja voi jopa saada yrityksiltä perintäviestejä, vaikka hänellä ei olisi mitään yhteyttä kyseiseen firmaan. Perintäviestiin vastaaminen maksaa, Planting kertoo.

Helmikuusta 2010 lähtien pikalainoja ei ole saanut tilittää asiakkaalle yöllä kello 23 ja 07 välisenä aikana. Tätä käytäntöä yritykset ovat Plantingin mukaan noudattaneet hyvin. Planting pitää merkittävänä parannuksena myös sitä, että pikavipin ottajan on nykyään tunnistauduttava verkkopankkitunnuksilla.

– Voidaan silti kysyä, onko lainoja edelleen liian helppo saada. Ensimmäisen lainan ottaminen vaatii verkkopankkitunnukset, mutta sen jälkeen kuluttaja saa koodin, jonka avulla hän voi ottaa lainaa suoraan kännykälään.

**PIKAVIPPIYRITTÄJIEN** etujärjestön, Suomen Pienlainayhdistyksen toiminnanjohtaja **Kari Kuusiston** mielestä vippien saaminen ei ole liian helppoa. Hän huomauttaa, että lähes puolet pikalainahakemuksista hylätään.

Hylkäämisen syynä on useimmiten asiakkaan maksuhäiriömerkintä.

Kuusisto tietää, että alalla on huonosti asiansa hoitavia yrityksiä. Hän ei usko, että rekisteröitymispakolla tulee olemaan mitään vaikutusta niiden toimintaan.

– Rekisteröinti maksaa 280 euroa ja vuosimaksu on 500 euroa. Summan perään olisi voinut laittaa nollan jos toisenkin, Kuusisto sanoo.

Kuusiston mielestä Suomeen pitäisi perustaa Ruotsin mallinen luottosuhde- ja rekisteri, jonne olisi koottu tiedot kuluttajien lainahistoriasta. Tällöin yritysten olisi helpompi päättää, kenelle ne rahaa lainaavat. ■

**Tämä on sellaista jahtia, jossa ei oikein saada kiinni ketään.**

Tuija Karsimus

# Lounas hintaan kaksi euroa ja risat

Opiskelijaruokaloiden hinnoissa on eroja. Kuopiossa syödään halvemmalla kuin Jyväskylässä.

Nita Lohi

Opiskelijaruokaloissa saa tavallisesti valita usean eri-hintaisen ruokalajin väliltä. Opiskelija voi kuitenkin luottaa siihen, että saa peruslounaan 2,50 euron hintaan. Opiskelijoille on kuitenkin tarjolla vielä edullisempaa ruokaa Kuopion Yliopistonrannassa. Siellä Fazerin Amica-ketjun ravintolat Canthia, Mediteknia ja Snellmania tarjoavat koti- ja kasvisruoan 1,79 euron hintaan.

Amican ravintolaryhmäpäällikkö **Jaana Eronen** kertoo, että Yliopistonrannan opiskelijaravintoloiden lounashinta on määräytynyt ainoassa tarjouskilpailussa.

– Hinnat muodostuvat tarjousten pohjalta, ja lopullinen hinta on se, mikä yliopiston kanssa sovitaan. Itä-Suomen yliopistossa Kuopion ja Joensuun kanssa on erilliset sopimukset, Eronen täsmentää.

**JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO** ei ole kilpailuttanut opiskelijaruokaloita. Se omistaa itse yhdessä Fazer Food Services Oy:n ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan JYYn kanssa Sonaatin, jolla on 12 toimipistettä yliopiston eri kampuksilla. Myös Sonaatin ravintoloissa päivän lounaan hinta on se tavallinen kaksi ja puoli euroa.

– Kela on määritellyt opiskelijaruoan enimmäis-

hinnaksi 2,50, perustelee Sonaatin toimitusjohtaja **Arto Maijala** hintatasoa.

– Lisäksi Kela tukee opiskelijaruokailua 1,77 euron la ateriana kohti, eli lopullisen aterian hinnaksi tulee hieman yli neljä euroa.

Maijalan mukaan yliopisto ja ylioppilaskunta valvovat yrityksen toimintaa ja varmistavat, että se noudattaa omistajien kesken sovittuja toimintatapoja.

– Hintataso on pysynyt samana viimeiset kolme vuotta, vaikka palkat ja raaka-aineiden hinnat ovat nousseet. Haluamme kuitenkin tarjota sekä opiskelijoille että henkilökunnalle heidän tarpei-



Sonaatin Lozzi-ravintolassa ruoka maksaa 2,50 euroa. Hinta on ollut sama viimeiset kolme vuotta.

taan vastaavaa ruokaa, Maijala kertoo.

Vaikka halvempi ateria opiskelijaa houkuttaisikin, Maijala suhtautuu epäile-

västi etuihin, joita alemmissa hinnoista koituisi.

– Täytyy miettiä, mitä sillä halvemmalla hinnalla voi tarjota. Sonaatti ei ha-

**Yhä useampi nuori aikuinen ajautuu velka-kierteeseen**

Ensimmäiset pikavippiyritykset aloittivat Suomessa vuonna 2005, ja alan kasvessa suomalaisten velkaongelmat ovat pahentuneet. Vuonna 2005 käräjäoikeudet käsittelivät 150 000 velka-asiaa, kun vuonna 2010 käsittelyssä oli 300 000 tapusta.

Velkaneuvoja **Kirsti Kantola** Keski-Suomen talous- ja velkaneuvonnasta on nähnyt läheltä pikavippien aiheuttamat ongelmat.

Hänen mukaansa velkaongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina erityisesti nuorten aikuisten keskuudessa.

– Velkaantuneiden keski-ikä on laskenut. Nuorimmat asiakkaat ovat 19-20-vuotiaita, Kantola kertoo.

Kantolan mukaan pikavippivelkoja on nykyään käytännössä kaikilla velkaneuvonnan asiakkailla.

– Usein pikavippi on viimeinen niitti, johon velkaisen talous kaatuu. On kuitenkin monia asiakkaita, joille on kertynyt vain muutamien sadan euron vipeistä kymmenien tuhansien velat.

Velkaongelmien kasvu näkyy velkaneuvonnan jonoissa. Tällä hetkellä jono Keski-Suomen velkaneuvontaan on kaksi ja puoli kuukautta. Kantolan mukaan jono on kasvanut erityisesti muutaman viime vuoden aikana. ■

# Euro on vain 80 senttiä

Opintorahauudistus näkyy opiskelijan kukkarossa vasta vuosien päästä.

Maija Aaltonen

Hallitus päätti viime keväänä opintorahan sitomisesta kansaneläkeindeksiin, ja uudistus astuu voimaan vuonna 2014. Muutos näkyy kuitenkin vasta pitkällä aikavälillä, ja nyt sen käytännön vaikutukset puhuttavat jopa uudistuksen takana olleita tahoja.

– On vaikea sanoa, miten muutos tulee vaikuttamaan käytännössä. Voimme tehdä laskelmia, mutta oikeat vaikutukset nähdään vuonna 2014, puheenjohtaja **Katri Korolainen-Virkajärvi** Suomen Ylioppilaiden Liitosta (SYL) toteaa.

Käytännössä opintorahauudistus ei kuitenkaan tule juurikaan vaikuttamaan opintorahan suuruuteen, vaikka SYL:sta myönnetään monen luulevan niin.

– Kyse ei siis ole opintorahan korotuksesta, vaan tarkoitus on parantaa opiskelijoiden ostovoimaa, Korolainen-Virkajärvi korostaa.

**OPISKELIJAT** saavat verojen jälkeen opintotukea yhteensä alle 500 euroa kuussa.

– Suurin menoerä on asuminen, johon menee keskimäärin 400 euroa kuussa.

Opintotuesta jää siis vuokran jälkeen käteen al-



Opiskelijan euro on tällä hetkellä kahdeksankymmentä senttiä.

le sata euroa, jonka pitäisi riittää ruokaan ja laskuihin.

Korolainen-Virkajärvi laskee, että opintorahauudistus tulee nostamaan opintorahaa kuukaudessa yhdellä tai kahdella eurolla.

– Kuukausittainen korotus riippuu muusta talou-

dellisesta tilanteesta ja inflaatiosta, joten korotuksen määrä saattaa vaihdella kuukausittain, Korolainen-Virkajärvi kertoo.

Uudistusta perusteltiin sillä, että opiskelijoiden tulisi valmistua aikataulussa. Suurin osa opiskelijoista työskentelee opintojensa

ohella, ja opinnoille jää vähemmän aikaa. Uudistus ei kuitenkaan helpota tätä tilannetta heti.

– Todennäköistä on, että ne opiskelijat, jotka olivat uudistusta vaatimassa, eivät opiskele enää silloin, kun vaikutuksia saadaan, Korolainen-Virkajärvi sanoo.

Kansaneläkeindeksi tulee vaikuttamaan pitkällä aikavälillä, eli vuonna 2024 opintorahan loppusumma on jo ihan toinen.

**VAIKKA** muutos ei vaikutaakaan opiskelijoiden budjettiin heti, sen vaikutukset yhteiskunnalle ovat suuret. SYL:n suurimpana huolenaiheena onkin, mistä uudistuksen vuoksi joudutaan leikkaamaan.

– Jostain nekin rahat on saatava, ja olemme laskeneet, että uudistus tulee maksamaan valtiolle noin 15 miljoonaa euroa vuodessa.

Nyt kun opintorahauudistus on saatu läpi, SYL:n huomio on kiinnittynyt jo seuraaviin ongelmakohtiin.

– Nyt ajamme opintorahan korotusta perheellisille opiskelijoille, ja sen jälkeen keskitymme asumistuen parantamiseen, Korolainen-Virkajärvi sanoo. ■



Veera Puustelli pitää sähköhoitoa pelastuksena vaikeaan r...

## Virta pä

**Rujolta kalskahtavia sähköshokkeja käytetään edelleen masennuspotilaiden hoidossa. Ne myös tekevät – tyrmäävän hyvin.**

Anni Pasanen

Tuttu rata. Elokuinen hoitopäivä näkyy liikkeelle kuin aikataulussaan etenevä juna. **Veera Puustelli** herää psykiatrisessa sairaalassa, pukee kauhtuneet potilaanvaatteet ylleen. Aamiainen varataan syrjään myöhemmin nautittavaksi. Sitä ei ole vielä lupa syödä, ei ennen kahdeksalta alkavaa hoitoa.

Puustelli laahustaa sairaalavuoteen kanssa alakerran operaatiohuoneeseen. Hän asettuu sänkyyn makuulle. Hoitajat kiinnittävät piuhat ohimoihin. Sitten tulee nukkumaija – sellaiseksi anestesia-ääkäriä tavataan kutsua.

**TAJUNNASSA** mustenee. Kun Puustelli parinkymmenen minuutin päästä virkkaa, moukaroi päätä armoton kivisyys. Yhdeksän aikoihin vointi sallii aamupurtavan haukkaamisen. Pian sairaalan päivittäiset rutiinit odottavatkin. Puustelli yrittää olla ajattelematta, mitä nukutuksen pimentoon

kätkeytyi. Unen suojissa häntä johdettiin rivakka sähköhoitoon sekunnin mittainen. Keskusteltiin epilepsia-kohtaus.

**KUOPIOLAINEN** Veera Puustelli sähköhoitoa vaikeaan masennukseensa viime vuoden elokuusta alkaen hoitokertoja kertyi kolmen viikon jaksolle jaettuun.

Nyt Puustellilla on takana kahdeksän vuotta tauotonta masennusta. Pahimpina synkkyyskokoja hän jaksaa tuskin nousta jalkeille vuoteestaan. Ruokaostokset ja muut askareet jäävät tuolloin poikaystävän huoleksi. Mielensä täyttävät itsestään tuhoiset ajatukset, käsivarsia raidoitavat räikeät viilteilyarvet.

Sähköhoidon aikoihin Puustelli oli potilaana psykiatrisen sairaalan suljetulla osastolla kolmatta kertaa. Lukuisat kokeilutkaan eivät olleet auttaneet karkottamaan ahdistusta. Joka kerta enää yksi hoitokeino – se välttämättömästä. – Kuulin sähköhoidosta ensimmäistä kertaa vasta osastosta, sitä ehdotettiin, kavahdi-

## Hyvästit perinteiselle lautasmallille

**Superfood-intoilijan mielestä perunamuusi ja maksalaatikko ovat huonoja ruokia.**

Laura Hyvönen

Tavallisesta poikkeavat valinnat elintarvikehyllyllä eivät ole aina pelkkää hurahdusta ihmedieetteihin vaan todellinen elämäntapa. Kun hyvä olo on pääosassa, ei aterian kustannuksia syynätä laskin kädessä.

Maksalaatikko ja perunamuusi, siinä esimerkkejä äidin keittiöstä ja perinteisestä kouluruokailusta. Ja jos **Viljami Herralalta** kysytään, huonosta ruoasta Herrala päätti muutaman vuosi sitten parantaa elämänsä laatua, ja aloitti ruokailutottumuksista. Helppo tapa oli ryhtyä lisäämään ruokavalioon ravinnerikkaita



Oma hyvinvointi on tullut Viljami Herralalle aterialkuluja tärkeämmäksi asiaksi.

ta ainesosia, eli niin sanottua superfoodia.

Mitä enemmän Herralalle selvisi, mitä vanhat tutut ruoka-aineet pitävät sisällään, sitä enemmän tietoa ahdisti. Ravinteikkaista aineksista kootut smoothiet korvasivat

osia päivän aterioista, ja samalla huonoja osia jäi pois.

– Vallalla olevassa ruokailutavassa on paljon huonoja aineksia. Pitkälle jalostettu tuote on pahin, eikä normaali lounas koostu mistään kummoisista osista.

Omaan ruokailuun keskittyminen on dieetin sijaan superfoodin harrastajalle osa jokapäiväistä eloa.

– Vanhat menetelmät, kuten erilaiset dieetit, ei ole pitkäkestoinen osa elämää, mutta tapa lisätä ravinteikkaita osia päivän ateriointiin säilyy kyllä.

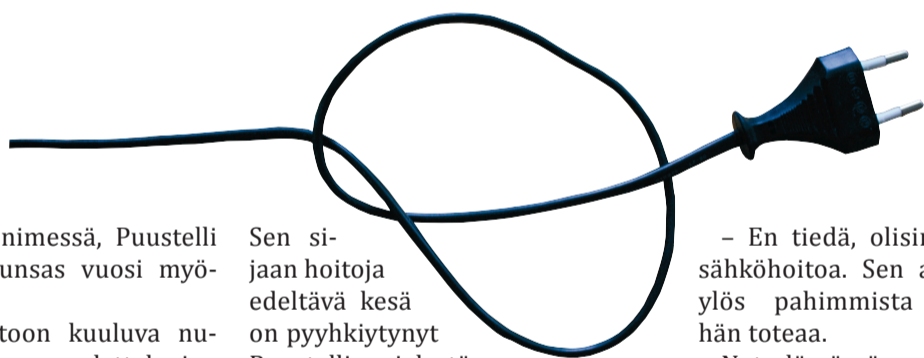
**SUPERFOODIN** helppous on aineksissa. Mustikat, mansikat, banaani, sitruuna ja hunaja löytyvät tavallisen kaupan hyllyltä, ja tietoa on tarjolla entiseen verrattuna paljon. Mitä pidemmälle harrastus etenee, sitä enemmän vastaan tulee myös kalliita erikoisuuksia: lesitiini-jauhe, maca-juuri, mulperit ja spirulina-levä.

– Kaikki puhuvat, että superfoodit olisivat uusi juttu. Oikeasti monet raaka-aineet on tunnettu jo vuosisatoja muualla maailmassa. Kyllä minusta einesspizzasta uusi juttu, ja nämä tuotteet eivät, Herrala summaa. ■



masennukseensa. Takana on yhdeksän vuoden mittainen masennusjakso ylä- ja alamäkiin.

## älle



inen pää-  
nkötärsky,  
einotekoi-

että ei missään nimessä, Puustelli muistelee nyt, runsas vuosi myöhemmin.  
- Etenkin hoitoon kuuluva nukutus pelotti. Pienen sulatteluajan jälkeen sekin alkoi tuntua siedettävältä ajatukselta pahan olon rinnalla. Epäluulojen nieleminen kannatti: rajua hoitokeino tuotti tulosta nopeasti.

- Kolmannen sähköannoksen jälkeen hoidon vaikutukset saattoi havaita selkeinä. Eleet palasivat Puustellin tavallisesti velttoina roikkuviin käsivarsiin, kun tämä puhui. Lamaan-tuneet kivikasvot taipuivat jälleen ilmeisiin, myös hymyyn. Liikunta alkoi maistua, keskittymiskyky koheni.

**JÄREÄLLÄ** hoitokeinolla on toki myös hintansa. Sähköiskujen merkittävin

haittavaikutus on muistihäiriöt.  
- Jotkut potilaat eivät muista sähköhoidon jälkeen edes, mikä päivä on meneillään. Itse jankkasin viikonpäivää ja päivämäärää mielessäni aina ennen hoitoa, Puustelli sanoo.  
Kysyttäessä päiväykset tipahtivatkin kuin karamellit automaattista.

Sen sijaan hoitoja edeltävä kesä on pyyhkiytynyt Puustellin mielestä lähes täysin.

- Esimerkiksi sen kesän reissuista en muista mitään. Elokuussa oli syntymäpäiväni, jolloin söimme vanhempieni ja siskojeni kanssa kakkua sairaalan pihalla. Tilanne alkoi palautua haaleana kuvana mieleeni vasta, kun siitä muistutettiin jälkepäin.  
- Toisaalta pahimmat masennuskauDET ovat usein muutenkin muistissa hämärinä. Kai se on jokin kehon puolustusmekanismi.

**SÄHKÖSHOKKIEN** piristävä vaikutus haihtui hoitojen päätyttyä jo muutamassa viikossa. Silti Puustelli pitää rajua voltitkuuria pelastuksestaan.

- En tiedä, olisinko tässä ilman sähköhoitoa. Sen ansioista pääsin ylös pahimmista pohjamudista", hän toteaa.

Nyt elämässä on meneillään hukan valoisampi kausi. Puustelli käy kotoaan muutaman kerran viikossa kuntouttavalla työpajalla. Hän on myös rohkaistunut hakemaan ammatilliselle kurssille, joka toimii jo viitenä päivänä viikossa.

Myös terapiaa ollaan aloittele-massa parin vuoden tauon jälkeen - nyt, kun Puustelli uskoo jaksavansa jälleen käsitellä murheitaan.

Liki vuosikymmenen mittaisesta sairausputkesta huolimatta nainen tähyää tulevaisuuteen toiveikkaana.

- Voi olla, että syön mielialalääkkeitä lopun elämäni. Aikomuksena on kuitenkin pystyä vielä joskus toimimaan normaalien ihmisten tavoin, Veera Puustelli sanoo. ■

### TEHOKAS APU MASENNUKSEEN

- Sähköhoitoa annetaan psykiatrisissa sairaaloissa.
- Hoito otettiin käyttöön 1930-luvulla.
- Vaikutusmekanismia aivoissa ei edelleen kään tunneta.
- Haittavaikutuksia ovat yleensä lyhytkestoiset muistihäiriöt, lihaskivut ja päänsärky.
- Hoito vaikuttaa myönteisesti mielialaan, ruokahuuun ja uneen.

### KOLUMNI

## Kerma-perseet kuriin



Eevi Häggman

Nykyuoret ovat hemmoteltu pullamössösukupolvi, jolle on aina kannettu kaikki valmiina eteen. Ensi-asunnon pitäisi olla vastaremontoitu ja mielellään keskustassa, älypuhelimella on kiva soitella kavereille ja Pirkka-tuotteiden ostaminen on suuri häpeä. Töitä ei jakseta tehdä tai niitä ei ole tarjolla - ei ainakaan sellaisia, joita kukaan täysijärkinen itseään kunnioittava ihminen suostuisi tekemään.

**ISÄN TAI ÄIDIN** paksun lompakon puoleen on niin houkuttelevaa kääntyä, kerta toisensa jälkeen. Vielä muutama vuosikymmen sitten opiskelijoiden oli melko tavallista asua jonkun nurkissa - varsinkin jos muutti vieraaseen kaupunkiin.

Vuonna 2011 alivuokralaiset ovat lähes sukupuuttoon kuollut laji. Itse olen kuitenkin päätyneet tähän ratkaisuun. Minulla ei ole keittiötä, jaan kylpyhuoneen toisen vuokralaisen kanssa ja kuulen ohuen seinän läpi vuokraemäntäni lähes jokaisen liikkeen.

**KAVERINI KAUHISTELEVAT** asumismuotoani eikä ihmekään. Yksi heistä asuu isän kustantamassa vastaremontoidussa kaksiossa kaupungin keskustassa. Häneen verrattuna voisin yhtä hyvin asua savimajassa.

Kaikki tietävät, ettei opintotuella juuri herroiksi elellä. Silti yhä useampi työ leimataan paskaduuneiksi. Työvoimatoimistosta ei kerta kaikkiaan löydy mitään työtä, jota edes viitsisi hakea.

Sitä paitsi synttärilahjaksi voi pyytää isältä omaa autoa tai rentouttavaa etelänmatkaa. Pitäähän itsensä voida palkita rankasta opiskeluvuodesta.

Itse kukin kuulee toisinaan sisältään äänen, joka kipakasti vaatii parempaa, kalliimpaa, helpompaa, hienompaa. Nykyuorten sisällä tämä ääni tuntuu huutavan katkeamatta.

**HARVA OPISKELIJA** kulkee kirppisvaatteissa tai elää oikeasti sillä makaronilla ja ketsupilla. Ja itsehän en ole köyhää opiskelijaa edes tavannut - ainakaan jos vertaan alkoholin hintaa ja vallitsevaa humalatilaa opiskelijabileissä keskenään.

Suomessa opiskelijat saavat nauttia kaikkivoipaisen hyvinvointiyhteiskuntamme hellästä huolenpidosta. Moni taitaa kohdata aikamoisen ongelman, kun omaa rahaa toivon mukaan alkaa kilahdella tilille: Mihin sitä elintaso voi enää nostaa, kun opiskeluaikanakin on elänyt kuin sijoituspankkiiri? Levitetään siis voita hieman ohuemmalti leivälle ja keskitytään vaikka kartuttamaan sitä opintopistetiiliä.

## Korkeakoulukiusaaminen on vaiettu ongelma

Kiusaaminen yliopistoissa ja ammattikorkeakouluissa on luultua yleisempää. Vuoden 2008 terveystieteiden tutkimuksen mukaan yli viisi prosenttia korkeakouluopiskelijoista kiusaamisen kohteena ja joka neljättä on kiusattu opiskeluaikana.  
Korkeakoulukiusaaminen on vielä vieras ilmiö sekä tutkijoille että monille opiskelijoille, sillä kiusaamiseen on alettu kiinnittää huomiota vasta viime vuosina.  
- On ajateltu, että opiskelijoiden huomio kiinnittyy tulevaisuuteen, eikä ole tiedostettu, että siihenkin ajanjaksoon mahtuu monia kielteisiä ilmiöitä, valaisee Jyväskylän yliopistossa kiusaamista tutkiva puheviestinnän professori **Maija Pörhölä**. ■



Rosa Hiekkänen kokee Jyväskylän vaarallisemmaksi kuin ennen.

# Pimeän piirittämät

**Iso osa naisopiskelijoista pelkää öistä Jyväskylää.**

Olli-Pekka Paajanen

Yli puolet kyselyymme vastanneista Jyväskylän yliopiston naisopiskelijoista pelkää Jyväskylässä yksin liikkumista pimeän tultua.

Sähköpostikyselyyn vastasi 54 nais- ja yhdeksän miesopiskelijaa. Naisista 32 ilmoitti pelkäävänsä öistä kaupunkia, kun miehistä vain yksi ilmoitti välttävänsä pimeän aikaan liikkumista.

**PELÄTYIMPIÄ** paikkoja ovat Pupuhuhta, keskusta ja vain osittain valaistu Harjun alue. Kuokkala ja Keltinmäki koetaan myös uhkaaviksi yöaikaan. Pelkojen syitä on monia. Raiskauksen, pahoinpitelyn ja ryöstön uhka muodostavat vastusten kolmen kärjen. Myös paljon mediahuomiota saaneiden pahoinpitelyiden ja surmatöiden takia pelätään ulkona liikkumista.

Huolta aiheuttavat humalaiset ja narkomaanit, osa vain pelkää pimeää.

Jotkut varautuvat ulkona liikkumiseen jopa kättä pidemmällä.

Yksi kantaa mukanaan lyömäaseeksi kelpavaa pyöränlukkoa, kun liikkuu Keltinmäessä. Toinen on hankkinut raiskausyriksen varalta kannettavan hälyttimen turvaamaan öistä kotimatkaa baarista kotiin. Kolmas polkee pyörällään niin

kovaa kuin vain suinkin jaksaa, ettei mahdollinen hyökkääjä ehdi iskeä.

Harva on kuitenkaan joutunut todelliseen uhkaavaan tilanteeseen Jyväskylässä.

**YLIOPISTOSSA** erityisopettajaksi opiskeleva **Rosa Hiekkänen** ei liiku mielellään ulkona yömyöhään. Hän kokee kaupungin nykyään vaarallisemmaksi kuin ennen.

– Vähän aikaa sitten tapahtuneen puukotuksen ja pahoinpitelyn takia olen nykyään enemmän varuillani, hän kertoo.

Hiekkänen kertoo pelkäävänsä lähinnä seksuaalista

ahdistelua. Ikävintä ulkona on liikkua silloin, kun liikkeellä on vähän ihmisiä. Viikonloppuna häntä ei pelota.

– Silloin on paljon porukkaa joka puolella ja apu on lähellä. Eikä tällaista pienikokoista tyttöä tule kukaan lyömään, hän toteaa ja hymyilee.

Nuori nainen kertoo, että pelkäisi myös viikonloppuna, jos olisi mies.

**MIEHEN ON** Hiekkasen mukaan todennäköisempää joutua pahoinpidellyksi. Hän on myös joutunut todistamaan kyseisiä tapauksia läheltä.

– Kerran näin vierestä, kun eräs nuori mies meni pyytämään tupakkaansa tulta Kirkkopuistossa. Asista syntyi suukopua, ja lopulta tulen tarjoaja päätyi maahan useamman henkilön potkittavaksi.

– Niinkin on käynyt, että miespuolinen ystäväni sai mustan silmän vastaantulijalta lähdettyään baarista kotiin. Nyrkkiä heiluttanut ei jäänyt antamaan selitystä toiminnalleen vaan jatkoi matkaansa, Hiekkänen ihmettelee.

**POLIISIN** tilannejohtajana toimiva komisario **Arto Rajala** Keski-Suomen poliisilaitokselta sanoo kaupungin olevan turvallinen.

– Kiinnitämme huomiota etenkin ydinkeskustan katuruuhkaisuuteen, eikä yksinkään liikkumista tarvitse pelätä. Tietenkin jos mediaa seuraa, niin kaupungista voi saada vaarallisen kuvan, Rajala muistuttaa.

Hän kertoo, että suurin osa pahoinpitelyistä tapahtuu entuudestaan tuttujen kesken ja siten, että selkkauksen molemmat osapuolet ovat nauttineet alkoholia.

Raiskaukset taas tapahtuvat yleisimmin yksityisasunnoissa, eivätkä katujen varsilla tai puistoissa.

Tarkempia rikosmääriä tai alueita Rajala ei lähde erittelemään mutta antaa muutaman vinkin yksin liikkuvalla opiskelijalle.

– Ravintoloiden läheisyyttä voi tietenkin yöllä välttää ja on tervettä järkeä vaihtaa kadun toiselle puolelle, jos vastaan tulee huutelevaa kaljaporukkaa. Kun on liikenteessä maalaisjärjen kanssa selvin päin eikä haasta riitaa, niin ulkona voi huoletta liikkua niin päivällä kuin yölläkin, Rajala toteaa. ■

# Oma ala löytyi pornokaupasta

Laura Kuivalahti

**Tiia Hokkanen** harkitsee tarkkaan, kenelle kertoo työpaikastaan. Osa hänen sukulaisistaan luulee, että hän työskentelee ruokakaupan kassalla.

Todellisuudessa Hokkanen työskentelee porno-kaupassa.

Toista vuotta fysioterapiaa Tampereen ammattikorkeakoulussa opiskeleva Hokkanen on työskennellyt Adam & Eve -nimisessä liikkeessä vuodesta 2007.

– Opiskelin silloin visuaalista suunnittelua ja piti päästä töihin, sillä rahani olivat lopussa. Näin työnhaun ilmoituksen netissä, ha-



**Työ innoitti fysioterapiaa opiskelevaa Tiia Hokkanen erikoistumaan seksuaaliterapiaan.**

lusin kokeilla työtä ja tänne olen sitten jäänyt.

**PEITETTYJEN** ikkunalasien takana työskenteleminen arvostaa monia. Hokkanen

kuitenkin järjestee liukuvoiteita, hieromasauvoja ja alusasuja rutiininomaisesti.

– En olisi tullut tänne, jos minulla olisi vaikeuksia puhua asioista. Kun haem-

me työntekijöitä, emme ota juuri 18 vuotta täyttäneitä, sillä myyjän täytyy olla sinut itsensä kanssa, jotta voi puhua näistä asioista.

Hokkanen mukaan etenkin vanhemmilla ihmisillä on vaikeuksia sulattaa hänen uravalintaansa.

– Joskus minulta kysytään, että olenko töissä bikinit päällä. Joudun usein selittämään, että teemme työtä ihmisten seksuaaliterveyden edistämiseksi. Emme myy itseämme vaan tuotteita. Meillä ei ole karvaista miestä tuolla takahuoneessa ruoskimassa meitä.

**TYÖPÄIVÄ** pornokaupassa kuluu tiskin takana, hylly-

jä täyttäessä ja nettikaupan sekä mainonnan pyörittämisessä. Tärkeintä on asiakkaiden auttaminen ja tuotteiden esitteleminen.

Pornokaupassa käy kaikenlaisia asiakkaita. Tuotteiden tunteminen on tärkeää, jotta asiakkaille osaa suositella oikeita tuotteita.

– Välillä en tiedä, pitäisikö itkeä vai nauraa. Toistaiseksi olen pystynyt aina nauramaan. Täällä tapaa niin erilaisia ihmisiä, että ainakin illalla on kotona sängyssä mietiskeltävää, Hokkanen sanoo.

**HOKKASEN** mukaan työ on palkitsevaa silloin, kun hän saa varautuneen, vanhem-

man asiakkaan avautumaan.

– Tänä aamuna kävi yksi nainen, joka sanoi, että hän tulee tänne jo kuin maitokauppaan. Hän toivoi, että olisi tiennyt näistä asioista enemmän jo ensimmäisen avioliittonsa aikana.

Hokkanen työskentelyn taustalla on omanlaista idealismia, vaikkei hän feministiksi tunnustaudukaan.

– Kun naisella on kivaa, ei päästä särjeä niin usein. Sitten miehilläkin on kivaa ja maailma on parempi paikka. On hyvä mieli, kun teen työtä jolla on tarkoitus, vaikka se kuulostaakin tässä ympäristössä vähän oudolta, Hokkanen sanoo. ■

# Yrittäjä kaipaa nuotitusta

**Musiikkiyrittäjänä menestymiseen tarvitaan soitotaidon lisäksi kantava liikeidea.**

Ilkka Toikkanen

**Lotta Karppi** on lähes valmis huilunsoiton opettaja Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Kun huilisti päätyi sattumalta soittamaan osaaikatyökseen opereteissa, esiintyvän taiteilijan elämä alkoi houkuttaa opetustyötä enemmän.

Ammattimuusikoita on klassisella puolellakin enemmän kuin työpaikkoja, joten luovuutta täytyy olla myös työnhaussa.

– Ajattelimme kaverini kanssa keksiä ohjelmistopakettia, johon voisi kuulua musiikkia, juontohommia, teatteria ja vaikka kasvo- maalausta. Jos paketista tulee hyvä, sitä voi sitten markkinoida eteenpäin, Karppi suunnittelee.

Hänestä on itsestään selvää, että ohjelma tulisi räätälöidä alan kysynnän ja asiakkaiden toiveiden mukaan. Taiteen käyttö työvälineenä ei ole hänelle periaatteiden myymistä.

– Rahallahan sitä eletään! Varmasti kaikki toivovat sisimmässään, että saavat tehdä sitä, mistä pitävät, ja vielä tienata sillä elantonsa.

**PIENIMUOTOISEN** yrityksen ykkösvaihtoehto on toimiminen, mutta talous- ja yrittäjyysasiat eivät vielä ole tuttuja nuorelle muusikolle. Alalla on monia karikoita, joiden ohi ei nuottikartoilta luovita: palkka-, vero-, ja



Lotta Karppi ratkaisi musiikkialan hankalan työtilanteen perustamalla oman yrityksen.

apurahapulmat ovat Karpillekin jo tuttuja.

**KARPIN** opintoihin kuuluu yksi yrittäjyyskurssi. Hän kuitenkin toivoisi enemmän ammatin talouteen ja yrittäjyyteen pureutuvaa opetusta.

– Kaupunginorkestereissa ei ole tilaa kaikille, jotka valmistuvat klassisiksi muusikoiksi. Tällä alalla varmasti pärjää parhaiten, kun osaa tehdä itselleen työpaikan, Lotta Karppi naurahtaa.

– Vaikka ammattimuusikon työ on taidetta, siitäkin pitää saada korvaus. Nykyisessä markkinatilanteessa yrittäjyys on monelle ainoa tapa hankkia alalta toimeentuloa, Music Export

Finlandin **Tuomo Tähtinen** selvittää.

**YHDISTYS** tähtää ensisijaisesti suomalaisen musiikkiviennin kehittämiseen, mutta ei vienä toimi, jolleivät soittajien asiat ole kotirintamalla reilussa. Tähtinen kiertää luennoimassa musiikkibisneksistä ja -yrittäjyydestä, tarkoitukseensa antaa alasta kiinnostuneet pahimpien sudenkuoppien yli.

Hän näkee, että yrittäjyydestä puhutaan muusikkoja kouluttavissa oppilaitok-

sisä kohtuullisen paljon, mutta esimerkiksi ely-keskuksiin ja yrityspalvelukeskuksiin kaivattaisiin enemmän luovan alan tuntijoita. Jos ei itse tiedä, kuinka rat-

kaista musiikkiyrityksen ongelmat, pitäisi edes olla paikka, josta niihin saa apua.

Nälkätaiteilijamentaliteetilla kadunkulman kitara hiljenee nopeasti. Todellista alasta kiinnostuneet pahimpien sudenkuoppien yli.

Lotta Karppi

suus nimittäin iskee. – Musiikkialan ihmiset ymmärtävät myös talousnäkökulmaa ja suhtautuvat siihen hyvin. He haluavat

ansaita leivän pöytään, Tähtinen toteaa.

**MUSIIKKIYRITYSTÄ** perustettaessa on viisasta seurata normaaleja liiketoiminnan peruseriaatteita: on tunnettava potentiaalinen asiakasryhmä ja selvitettävä, onko omalle tuotteelle tai palvelulle kysyntää. Paketti on syytä hioa huippuunsa.

– Joskus intohimo ja draivi ovat niin suuria, että jotakin jää huomaamatta. Musiikkiyrittäjäksi aikovan kannattaa kysyä apua alan tuntijoilta ja pyytää tuttuja ja kollegoita antamaan palautetta ideoistaan. Kannattaa myös tutustua siihen, kuinka muut alalla menestyneet ovat uraansa rakentaneet, Tuomo Tähtinen neuvoo. ■

**Tällä alalla pärjää parhaiten, kun osaa tehdä itselleen työpaikan.**

## Taantumapeikko ei pelota opiskelijoita

Matti Tuominen

Kreikan velkakriisi on rytmistellyt elämäämme jäsönyt kuluttajien luottamusta omaan talouteensa. Opiskelijoiden luottamus ei kuitenkaan ole kärsinyt.

**JYVÄSKYLÄN** yliopistossa ensimmäistä vuotta tietotekniikkaa opiskeleva **Ville Virtanen** ei pelkää taantumaa, koska hänen tulonsa ovat vakaat huonommissakin suhdanteissa opintotuen ansiosta.

Kulutustaan Virtanen ei ole muuttanut kriisin uhattessa ollenkaan. Kuluttamisen vakauteen vaikuttaa se, ettei hänelle jää opintotuesta vuokran jälkeen paljokaan ylimääräistä. Rahan

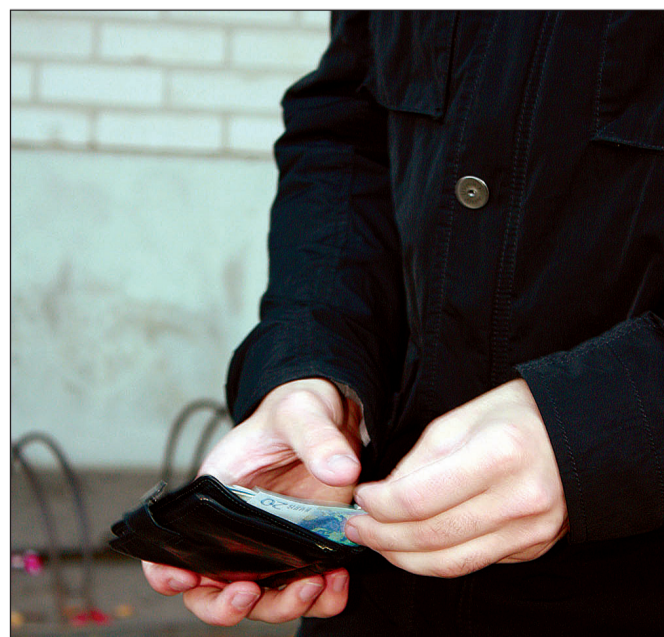
vähäisyyden vuoksi esimerkiksi elektroniikkatuotteita hän ostaa vain tarpeeseen.

– Jos teen suurempia hankintoja, niin rahoitan ne säästöilläni.

**ELEKTRONIIKAN** myynti kärsii talouden suhdanteista jonkin verran. Opiskelijoiden elektroniikkaostoksiin taantumapuheet eivät ole kuitenkaan vaikuttaneet.

Jyväskylän Mustan Pörsin kauppias **Mikko Laurikainen** kertoo vähäisen vaikutuksen johtuvan siitä, että opiskelijat ostavat elektroniikkaa käytännössä aina tarpeeseen.

Hänen mukaansa tuotteisiin tutustutaan kuitenkin suhdanteiden heikentyessä entistä tarkemmin.



Opintotuki pitää tulot vakaina taantumassakin.

– Lisäksi kuluttajat ovat **TALOUSTILANTEEN** heikentyessä opiskelijat saattavat

haluta pienentää asumiskulujaan vaihtamalla asuntoa.

**Valtteri Varjoranta** OVV Asuntopalveluista kertoo, että asuntomarkkinoilla taantumapelot ovat vaikuttaneet lähinnä tarjontaan.

– Omistajat vuokraavat suhdanteiden heikentyessä itse asuntojaan.

**VARJORANNAN** mukaan opiskelijoiden vaatimustaso asuntoja kohtaan on noussut. Kesän lopulla keskustan läheisyydestä monet huippuvarustellut yli 30-neliöiset yksiöt menivät kuin kuumille kiville.

– Vuokratasokin oli näissä asunnoissa luonnollisesti normaalia korkeampi, mutta se ei vuokrausintoa haitannut, Varjoranta sanoo. ■

## WHO: Sähkö- tupakka voi olla vaarallista

Maailman Terveysjärjestö WHO on varoittanut, että sähkötupakassa voi piillä tuntemattomia riskejä.

Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa johtavien sähkötupakkamerkkien tuotteista on löydetty myrkyllisiä kemikaaleja, jotka aiheuttavat muun muassa syöpää.

Suomessa Työterveyslaitos on ottanut kantaa sähkötupakan markkinointiin ja riittämättömään valvontaan.

– Sähkötupakan toivuudesta tupakoinnin lopettamisen apuvälineenä tai tuotteen turvallisuudesta ei ole tieteellistä näyttöä, toteaa Työterveyslaitoksen pääjohtaja **Harri Vainio**.

Sähkötupakka on holkkimainen laite, jolla tupakanpurun sijasta kuumennetaan nestettä ja imetään siitä syntyvää höyryä.

## Yliopisto- opiskelijat ahkerimpia työssäkävijöitä

Tilastokeskuksen selvityksen mukaan yli puolet opiskelijoista kävi vuonna 2009 töissä opintojensa ohella. Ahkerimpia työssäkävijöitä olivat yliopisto-opiskelijat, joista noin 60 prosentilla oli työsuhte.

Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunnan sosiaalisiin- teeri **Karoliina Vainikainen** ei pidä opiskelijoiden työssäkävintä huonona asiana.

– Töissä käyminen saattaa olla joillekin melkein pakollista, koska opintotuelle ei välttämättä tule toimeen, Vainikainen pohtii.

## Edelleen harmaalla alueella

Tilastokeskuksen mukaan vuokrat nousivat vuoden 2011 kolmannella neljänneksellä hieman yli kolme prosenttia verrattuna viime vuoden vastaavaan ajankohtaan.

Jyväskylän vuokrat nousivat edellisestä neljänneksestä keskimäärin 0,2 prosenttia. Muualla Suomessa vuokrat nousivat noin 2,4 prosenttia.

Jyväskylän vuokratason muutoksessa poikkeuksen tekee se, että vapaarahoitteisten kaksioiden vuokrat nousivat kolme prosenttia. Muutos kaksioiden vuokrissa oli jopa 4,2 prosenttia.

# Kela tukee sairastunutta

**Kaikki eivät vielä tiedä, miten apua saa. Kela tukee opiskelijaa myös sairauden aikana.**

Minna Pulli

Vanhan uskomuksen mukaan opiskelijalla ei ole varaa sairastaa. Luennoille täytyy raahautua, vaikka kunto ei sitä sallisi. Opintopisteitä on pakko saada. Todellisuus on kuitenkin toinen. Täytyy vain tietää, kuinka toimia, Kelan suunnalta painotetaan.

**JYVÄSKYLÄN** yliopistossa opiskeleva **Johanna Hämäläinen** ei tiennyt, kuinka hänen olisi pitänyt toimia, kun hän ei yhtäkkiä enää kyennytkään menemään luennoille.

– Sairastuin heti ensimmäisen opiskeluvuoteni syksyllä, nyt kolmatta vuotta opiskeleva Hämäläinen kertoo.

Hämäläisen syksy alkoi vatsataudilla, joka liian vah-

van antibioottikuurin seurauksena muuttui puoli vuotta kestäneeksi sairausjaksoksi.

– Munuaiseni eivät enää toimineet kunnolla. Jouduin juoksemaan jatkuvasti testeissä ja vointini oli huono. Kaiken lisäksi yritin käydä luennoilla, koska nostin edelleen opintotukea, enkä halunnut viivästyttää valmistumistani, Hämäläinen muistaa.

**TESTIEN** ja eri alojen lääkkeiden näkemisen välissä Hämäläiselle ei tullut mieleenkään selvittää, olisiko hänellä muita mahdollisuuksia pärjätä taloudellisesti kuin nostamalla opintotukea.

– En tiennyt, mikä minua vaivaa. Siinä vaiheessa pelko siitä, että joudun maksamaan takaisin opintotukia, ei ollut huolieni kärkipäässä.

Hämäläisen kohdalla tilanne päättyi kuitenkin hyvin – puhtaasti tuurilla. Hän ei ottanut syksyn aikana ollenkaan yhteyttä Kelaan.

– En uskonut, että olisin sitä kautta löytänyt järkevää ratkaisua tilanteeseeni.



Johanna Hämäläinen sairastui vakavasti ensimmäisenä opiskeluvuotenaan.

Kelalta alettiin kysellä Hämäläisen puuttuvien opintopisteiden perään vasta seuraavan lukuvuoden alussa.

– Sain sieltä selvityspyynnön puuttuvista opintopisteistäni. Olin saanut syksyn aikana kasaan

yhteensä yhdeksän opintopistettä, jotka riittivät juuri kahden kuukauden opintotukiin.

– Loput kaksi kuukautta sain Kelalta anteeksi, kun toimitin sinne lääkärin todistuksen, Hämäläinen kertoo helpottuneena. ■

## SAIRAAAN OPINTOTUKI

– Yli kahden kuukauden sairausloman aikana opiskelijan tukena ovat sairauspäiväraha ja yleinen asumistuki.  
– Sairauspäivärahan ja yleisen asumistuen nostaminen ei kuluta opintotukikuukausia.

# Vessan seinässä kuuluu pienen ihmisen ääni

**Yliopisto on tunnettu tieteellisistä teksteistään. Vaan minkälaista keskustelua kätkeytyykään kampuksen vessoihin?**

Juho Takkunen

Wc-kirjoitukset ovat osa yliopistoyhteisön keskustelukulttuuria. Kirjoituksia on Jyväskylän yliopiston kampuksen miesten vessoista lähes jokaisessa – seinille, oviin, vessapaperitelineisiin ja kieltotarroihiin raapustetut tekstit puuttuvat vain uusimmista miestenhuoneista. Joissain vessoissa, kuten yliopiston pääkirjastolla, kirjoituksia on myös maalattu viime aikoina peittoon.

**TIETOKIRJAILIJA** ja toimittaja **Kirsikka Arkimies** on teh-



Vessoissa kukkii yliopistohuumori.

nyt Tampereen yliopistoon kandidaatintyön ja pro gradun wc-kirjoituksista. Arkimies on työparinsa kanssa tutkinut kymmeniä Tampe-

reen yliopiston kampuksen miesten- ja naistenvessoja. Arkimies kertoo, että yleisiä keskustelunaiheita vessan seinillä ovat parisuhde

ja miehenä ja naisena oleminen. Ainakin Jyväskylän yliopiston kampuksella yksi luonnollisimmista wc-tekstien aiheista taas tun-

tuu olevan itse tarpeiden toimittaminen.

– Alvar (Aalto) ei koskaan ymmärtänyt, että pasokminen on yksi elämän suurista nautinnoista, valittaa nimimerkki Ark. yo C-rakennuksen ahtaahkossa miesten vessassa.

**KIRSIKKA ARKIMIES** kertoo havainneensa tutkimuksessaan, että miestenvessoissa on enemmän yksittäisiä kannanottoja, kun taas naisten vessoissa keskustelu rönsyilee.

– Miehillä on suoraviisempi tyyli. Naiset taas hallitsevat wc:nkin seinällä monta asiaa yhtä aikaa, arvelee Arkimies.

Mutta jaksavat jotkut miestenvessassakin kirjoittaa pitkiä tekstejä. Ilokiven vessassa joku on ottanut asiakseen kirjoittaa päivän kuulumiset melko yksityiskohtaisesti yhdeksänrivisessä kirjoituksessa.

– Yhdessä naistenvessassa joku kirjoitti seinälle syvällisen vuodatuksen masennuksestaan ja itsemurha-ajatuksistaan. Kirjoittelu oli sen jälkeen kiivasta. Olisi mielenkiintoista tietää, saiko kirjoittaja apua. Ovatko vessakirjoitukset pienen ihmisen ääni?, pohtii Arkimies.

**YLIOPISTOYHTEISÖN** wc-kirjoituksissa on Arkimiehen mielestä se hienous, että puheenaiheet eivät ole sellaisia kuin junan tai ravintolan vessassa, vaan akateemisen helpotuksen hotellin seinillä käydään usein yhteiskunnallista keskustelua – vaikkapa debattia taloustieteilijän ja politiikan opiskelijan välillä.

– Akateemista wc-seinäkeskustelua – hienoja sanoja”, tiivistää C-rakennuksen aulan miesten vessan kirjoitus. ■