

2/2017
INSANE

JYVÄSKYLÄN SUOMEN KIELEN OPISKELIJOIDEN AINEJÄRJESTÖLEHTI





Yliopiston päärakennuksen remontti valmistui viimeinkin. Kurkkaa sivuilta 8–9, mitkä muut asiat ovat palanneet kampuksellemme.

IHMISET

- 4 Sanelämää
- 8 Yliopistolle palanneet
- 10 Fuksijuttu
- 12 Puheenjohtajalta
- 14 Kadonneet sanelaiset
- 16 Sane maailmalla

TYÖELÄMÄ

- 22 Minne tiesit täältä mennä?
- 24 Ryhmämentorointi – helpotusta työelämäpaniikkiin
- 26 Sanen työelämä- ja alumni-vastaavat
- 24 Sanen alumnijärjestö JYFA

HUUHAA JA PUUHAA

- 13 Tajunnanvirtaa
- 18 Arvaa sanelaisen kirjjahylly!
- 44 Kysy asiantuntijoilta
- 46 Taitossa kuultua episodi 4
- 47 Horo Skooppi
- 48 Hyvinvointitesti

HYVINVOINTI

- 28 Mielen kulttuuri -seminaari
- 30 Hyvinvointikyselyn tuloksia

PAHOINVOINTI

- 34 Työuupumuksesta
- 40 M niin kuin masennus
- 36 Pahoinvointi

Arvaa sanelaisen kirjjahylly!

Oletko aina halunnut tietää, mitä opiskelukaverisi lukevat vapaa-ajallaan? Sivulla 18–21 pääset kurkkaamaan muutama sanelaisen kirjavarastoon.

Oman elämänsä sankarifuksit

Sivut 10–11 on varattu uusille, ihanille fukseillemme. Lue, miltä syksy 2017 näytti yhden heistä silmin.



Hyvinvointi- höyryissä

InSane 16. vuosikerta

Julkaisija

Jyväskylän yliopiston suomen kielen opiskelijoiden ainejärjestö Sane ry

Päätoimittajat

Elina Kivelä
Emilia Nivukoski
Piia Rekola

Muut toimittajat

Heta Aho
Kiia Hakkala
Vesa Jarva
Anna-Kaisa Koskelo
Maija Lehtonen
Sara Mallat
Hilda-Maria Miettinen
Anni Mäkelä
Vilma Mäki
Ilona Pesu
Marke Rissanen
Anu Sandvik
Tiina Viertamo
Pauliina Ylipuranen

Kansi

Ninni Rekola

Taitto

Heta Aho
Judith Keresztes
Elina Kivelä
Anna-Kaisa Koskelo
Sara Mallat
Anni Mäkelä
Emilia Nivukoski
Piia Rekola
Marke Rissanen
Anu Sandvik
Tiina Viertamo

ISSN

2343-5488 (verkkojulkaisu)

Keväällä kovasti lehdentekoa harjoiteltuamme tämän lehden päätoimittaminen sujui kuin tanssi! Noh, ei aivan. **Anu Sandvikia** tarvittiin yhä, ja viimeisen illan lehden viimeistelyt venyivät myöhään. Kuitenkin vanhat opit muistuvat taas mieleen Educan tietokonesalin peräkammarissa aikaa vietettyämme.

Lehtemme teemaksi valikoitui intuitiivisesti hyvinvointi (ja vastaavasti myös pahoinvointi). Hyvinvointi osoittautui tärkeäksi aiheeksi, josta jutunjuurta riitti jopa 50-sivuiseksi lehdeksi asti. Teetimme sanalaisilla hyvinvointikyselyn, johon tuli huimat 32 vastausta. Sen tuloksia pääset lukemaan sivuilta 30–33. Lehdessä onkin painavaa asiaa opiskelijoiden hyvinvoinnista, esimerkiksi työuupumuksesta ja masennuksesta. Lähestyimme aihetta kuitenkin myös kevyemmästä näkökulmasta ja kasasimme asiantuntijaraadin ja astrohörhöt kokoon tukeaksemme sanalaisten hyvinvointia.

Huolehdimme taiton aikana omasta hyvinvoinnistamme mm. herkutteleamalla ja tarvittaessa vaihtamalla työn alla olevia hommia keskenämme välttääksemme hermoromahduksia. Suklaatoffeeet, Vilhelmiina-keksit ja vertaistuki tulivatkin tarpeeseen, sillä seitsemän neliömetrin peräkammarimme ilmanvaihdossa olisi parantamisen varaa.

Tätäkään speaktaakkelia meidän ei onneksi tarvinnut toteuttaa yksin, sillä mukana kirjoittamassa ja taittamassa oli myös liuta uusia tekijöitä. Ilolla siirrämme rakkaan lapsemme huoltajuuden vuodenvaihteessa seuraajillemme, mutta eroon meistä ei vielä pääse; aiomme olla mukana myös kevään lehtitalkoissa.

Hyvinvointiteema sai runsaasti kiitosta ja puhututti yllättävän paljon. Näin mielenterveysviikon kunniaksi on ihanaa julkaista lehti, jolla on paljon sanottavaa opiskelijoiden hyvinvoinnista.

Lehden myötä toivomme kaikille hyvää vointia ja tsemppiä opintoihin!

*Piia
Emilia Elina*



www.facebook.com/sanejkl/



www.instagram.com/sanejkl/



Verkkosivut
<http://sanery.org>

Fuksit ovat täällä

ELINA KIVELÄ



Iloiset fuksit valloittamassa Fennicumia.

Sanen jokavuotisia fuksiaisia vietettiin tänä vuonna syyskuun 20. päivä. Fuksien pukeutumista ohjaavaksi teemaksi oli valikoitunut lempikirja.

Mukana olivat myös viitolaiset ja heidän fuksinsa. Alkuillasta sanelaiset, viitolaiset ja fuksit kokoontuivat Fennicumien edustalle, jossa saatiin ihailta upeita ja nok-

kelia asuvalintoja. Joukosta löytyi niin Tatua ja Patua kuin Väinämöistäkin. Nimi-kierroksen ja yleisten ohjeiden jälkeen fuksit jakautuivat ryhmiin ja alkoivat kiertää mitä eriskummallisimpia rasteja.

Tänä vuonna fuksit pääsivät rasteilla esittelemään taitojaan muun muassa näyttelemisen, laulamisen

sekä tietovisailun merkeissä. Mainittakoon, että fuksit suoriutuivat jokaisen osan alueen tehtävistä kunnialla. Sekä fukseilla että vanhemmilla opiskelijoilla oli erittäin hauska ilta, ja varmasti antoisinta oli tutustua uusiin opiskelijoihin.

Ennen jatkoille lähtöä kokoonnuttiin Harjun portaille, jossa fuksit vannoi-

vat fuksivalansa. Myös illan paras pukeutuja ja menestyksekkäin joukkue palkittiin. Palkintojenjaon jälkeen oli aika suunnata jatkoille Freetimeen, jossa myös muut kieltenlukijat fukseineen juhlivat.

VILMA MÄKI

Booli maistui sanelaisille

ANNA-KAISA KOSKELO

Sanen perinteiset Boolibileet järjestettiin Lyhdyssä 28. lokakuuta - Booli oli hyvää ja sitä oli riittävästi - Tästä kiitos salaiselle reseptille, joka on kulkenut isännältä toiselle vuosien saatossa. Kiitokset myös uskollisille opiskeluterolleni, jotka auttoivat kantamaan lähes 30 litraa booliaineksia tapahtumapaikalle.

Boolibileissä oli aistittavissa uuden ja vanhan yhdistymisen monella tapaa. Paikalla oli runsaasti porukkaa fukseista vanhempiin opiskelijoihin. Soittolistalta löytyi klassikoita aiempien vuosien boolibileistä, mutta illan mittaan jonoon lisättiin myös tuoreempia kappaleita, kuten Kalevauva. fi:n Jyväskylä.



Aiempina vuosina bileet on järjestetty Kortepohjan Lillukassa, mutta tänä vuonna päädyimme viihtyisään Lyhtyyn. Kaiken kaikkiaan meno oli todella hyvä, ja uusia tuttavuuksia syntyi.

Jatkoilla mahtava meininki jatkui ja pääsimme kuulemaan sanelaisten huikeita karaoketulkintoja. Näin isännän näkökulmasta tapahtuma oli siis erittäin onnistunut. Haluankin kiittää kaikkia uusia ja vanhoja sanelaisia, jotka tekevät järjestöstämme ainutlaatuisen. Jatkakaamme perinteitä ja nauttikaamme boolia myös ensi syksynä!

MAIJA LEHTONEN

Sanen suuri makkaravaellus

PATRICIA PUHAKKA



Syyskuun 25. päivä reippaat sanelaiset jalkautuivat Laajavuoren vaihtelevaan maastoon ja viettivät maanantai-iltapäivän rauhallisissa merkeissä patikoiden ja kauniista säästä nauttien. Patikointiin osallistui seitsemän urheaa sanelaista. Erytishuomion saa Sanen maskottikoiraksikin kutsuttu Hugo, joka ilahdutti patikokijia temmellyksellään ja sai osakseen paljon rapsutuksia.

Luontopolun löytäminen osoittautui aluksi melko haastavaksi, koska yksi suuntaviitoista oli kaatunut, mutta lopulta polku löytyi ja matka sai alkaa. Luontopolku kulki kauniista metsämaisemaa mukailleen, ja ilmassa vallitsi hiljaisuus,

viereisen tien melua lukuun ottamatta.

Maskottikoiria Hugo otti itselleen johtajan roolin ja johdatti sanelaiset laavulle makkaranpaistoon, joka oli yksi retken kohokohdista. Illan hämärtyessä retkijoukko totesi, että loppumatka kuljetaan valaistua reittiä pitkin, koska met-sän pimeys ei sanelaisia houkuttellut.

Lopulta Laajavuoren valot kantautuivat sanelaisten silmiin ja tiedettiin, että retki oli lopuillaan. Ilta oli ehtinyt pimetä jo täysin, joten perille päästyään jokainen suuntasikin kotiin lämmittelemään ja muistelemaan onnistunutta retkeä.

VILMA MÄKI

OSMA tulee taas, oletko valmis?

Fennitit ympäri Suomea kokoontuvat Jyväskylään.

Marraskuun viimeisenä viikonloppuna suomen kielen opiskelijat tapaavat perinteisessä Osmassa. Tällä kertaa vuorossa on Jyväskylä, ja sanelaiset pääsevät huolehtimaan tapahtuman järjestelyistä.

Jotta marraskuisesta Osmasta muodostuisi ikimuistoinen spektaakkelia, vaatii tapahtuma taakseen aktiivisen suunnitteluryhmän. Mutta mitä kaikkea suunnittelijoiden syksyyn on sisällynyt?

Suunnitteluryhmä kokoontui ensimmäisen kerran syyskuussa, jolloin Osman järjestelyjä alettiin kartoittaa: avajaisluento, Osmaturnaus, sitsit, majoitus, jatkopaikat, ruokailu... Lista näytti alussa pitkältä, mutta porukka tarttui nopeasti tuumasta toimeen.

Syksyn aikana suunnitteluryhmästä jakautui pienempiä ryhmiä, joille



Sanen tapahtumavastaavat ja puheenjohtaja Osman pauloissa.

aihealueita järjestelyistä jaettiin: turnausitiimi alkoi pohtia tehtäviä rastiradalle ja sitsitiimi paneutui sitsijärjestelyihin.

Tällä hetkellä järjestelyt ovat voiton puolella, ja Jyväskylä alkaa olla valmiina vieraille. Erityiskiitos tekemi-

sen meiningistä kuuluu meidän tapsoille sekä muille suunnitteluun osallistuneille, hyvä me!

**TEKSTI JA KUVA
MARKE RISSANEN**

Sanen ja Corpuksen yhteispikkujoulut

Sanen ja Corpuksen fuksit yhdistivät tänä vuonna voimansa ja järjestivät suuren luokan pikkujoulut.

Kaksi ainejärjestöä juhlivat pikkuisia jouluja tällä kertaa yhdessä, sillä tästä syksystä lähtien äidinkielen opettajiksi opiskelevat fuksit ovat suomen kielelle ja kirjallisuudelle yhteisiä.

Fuksit opiskelevat samat kurssit yhdessä, kuten aikaisemminkin, ja valitsevat pääaineensa (anteeksi, siis



opintosuuntansa, toim. huom.) kirjallisuuden ja suomen väliltä vasta myöhemmin.

Pikkujoulut järjestettiin tällä kertaa Opinkiven sijaan Ruusupuistossa Helena-salissa. Ruusupuisto palveli pikkujoulumiljöönä paremmin kuin hyvin: tilaa riitti ja tunnelma oli lämmin.



Joulupukki kunnioitti sanelaisia läsnäolollaan tänäkin vuonna.

pentui yhteislauluun ja Kahoot-tietovisaan, jossa kaikki paikalla olleet 50 henkeä taistelivat heikon nettiyhteyden varassa huipaisiin kysymyksiin vastailen.

Myös joulupukki kävi ja jakoi lahjat. Mahdollista on, että joulupukki oli tänä vuonna sukupuolisen-

Hulppeat puitteet oli saatu aikaan joulukoristein, ja vaikka vanhat pierut takapöydässä haikailivat tapansa mukaan puuron ja aikaisempien vuosien kuluneiden perinteiden perään, korvasi huikea ohjelma puuttuvan joulutarjottavan mennen tullen.

Pienten teknisten ongelmien jälkeen ilta hui-

sitiivisen ilmaston vuoksi androgyyni. Ja voi olla, että lahjaksi saamani suklaa on jo syöty... Ensi vuonna uudestaan!

Kiitos mukavista pikkujouluista, fuksit!

**TEKSTI JA KUVAT
ELINA KIVELÄ**

Kauppakadun torppa

Muun Jyväskylän viettäessä enemmän tai vähemmän kosteaa lokakuun viidennettä eräs sanelainen uskaltautui arvostetun paikallisen fennomaanin luokse vierailulle. Tämä suomen kielen airut suostuu vain harvoin tapaamisiin, joten haastattelua voi pitää jopa historiallisesti merkittävänä kulttuuriperinnön taltioitumana.

”Aina kysyvät, että mitä se itsenäisyys nyt sitten oikein merkitsee, että valtio on näin vanha? Siihen sitten, että mitäpä se, kyllähän se, paljon enemmänkin.

Niin. Vaan suomen kieli – sepä on maata vanhempi, vaan se tuppaa väliin unohduttamaan! Mutta kyllä sitä tulisi juhlistaa ko-measti tässä muiden muisteloiden ohella, kieli se miehen tiellä pitää, kyllä. Ja naisenkin, niin, mutta eipä mennä nyt siihen.

Sen vaan sanon, että suomen kielen kauneus se saa pään sekaisin paljon herkemmin kuin mitkään tropit! Kuule sitä kun hukkuu nelipolviseen trokeeseen, jää pyörittelemään kauniita kielikuvia, niin ei meinaa pinnalle enää päästäkään.

Näin se on. Sitä niin harva vain osaa enää nykyään arvostaa. Nuoret menevät ja sekoittelevat mitä lie enklannin outouksia puheeseensa, siistisivät suutaan! Vaikka eivätpä vanhemmat sen parempia... Hyvin erikoisena tällaista kielellistä laiskuutta täytyy pitää, ettei muka keksitä suomenkielisiä vastineita. Silläpä jokunen ansaitsi aiemmin elantonsa!

Mutta kylläpä se maailma muuttuu, Eskoseni – ja ihan kaikki muutkin! On sitä sentään joitain harvoja, teikäläisiä, niin no kyllähän minä siihen samaan sakkiiin kuulun, me sentään yritämme muistuttaa suomen tärkeydestä ja lyyrisyydestä, vaalia sitä. Ei se ole turhaa työtä ollenkaan. Aikuisen ikään tulut Suomi ansaitsee arvoisensa kielen. Se täytyy pitää mielessä – ja kielessä.”

HETA AHO

Yliopistolle palanneet

Jyväskylän yliopistolla on niin hyvä olla! Kukapa meistä haluaisi lähteä ja jättää yliopiston taakseen? Muutama niin on kuitenkin tehnyt, mutta onneksemme jälleen palannut keskuuteemme. Kokosimme yhteen muutamia.

MILJOONIEN PÄÄRAKENNUS

Vihdoinkin valmista! Yliopiston päärakennuksen remontti on viimeinkin valmistunut. Allekirjoittanut on kuin fuksi taas, kun pääsee kylmillä säillä oikaisemaan C-rakennuksen aulan läpi.

Kaikki näyttää samalta kuin ennenkin. Sivusiiven tietokoneluokkaa, jossa opiskelijoiden oli tapana lämmitellä, ei enää valitettavasti ole, mutta kirjas-

ELINA KIVELÄ



to sen sijaan antaa mahdollisuuksia opiskelulle ja tietokonetyöskentelylle.

Tiesitkö, että rakennuksen ainoa ikkuna urheilukentän puolelle on kuvaamataidon luokan ikkuna?

Varmista, että koet opiskeluaikasi ainakin yhden yleisen tentin isossa auditoriossa keikkuvan puutarjottimen kera.

ELINA KIVELÄ

VESA JARVAN PALUU

Tallinnaan opettamaan karannut yliopistonlehtori Vesa Jarva on palannut parin vuoden tauon jälkeen takaisin. Tämän legendaarisen luentojen vitsiniekkan sutkautuksia pääsee kuulemaan jälleen perus- ja aineopintojen kursseilla.

SATU JARVA



– Lyhyesti sanottuna tuntuu ihan mukavalta palata Jyväskylän yliopistoon. Tallinna on kiva kaupunki asua, mutta lehtorin työ oli siellä paljon opettajamaisempaa, hyvässä ja pahassa. Hyviä puolia oli esimerkiksi se, että kun ryhmät olivat pieniä ja opetusta oli paljon, opiskelijat tulivat nopeasti tutuksi. Huonoja puolia taas, että pienen oppiaineen asema ei ollut kovin vahva eikä tutkimusmahdollisuuksia ollut samalla tavalla kuin Suomessa.

Toisaalta työnkuva oli mukavan laaja, kun opetukseen kuului myös maantuntemuksen kurseja, historiaa, suomalaista kirjallisuutta, musiikkia ja elokuvia. Ulkomailla suomen opettaja on oman maansa ja kulttuurinsa edustaja, mutta täällä kotimaassa sitä on vain yksi suomalainen miljoonien joukossa.

Virolaiset opiskelijat ovat ystävällisiä ja kohteliaita, mutta myös etäisiä.

He voivat vähän vierastaa ulkomaalaista opettajaa, eivät kysy neuvoa eivätkä kerro esimerkiksi opiskeluun liittyvistä ongelmista kovin herkästi. Suomessa opiskelijat ovat tasa-arvoisia ja välittömiä, tulevat juttelemaan ja antavat palautetta paljon herkemmin kuin Virossa.

Oli hieno kokemus asua pari vuotta Tallinnassa ja saada myös viron kieli haltuun. Kun se on läheinen sukulikieli, sitä oppii nopeasti ja se tarjoaa usein riemastuttavankin näkökulman omaan äidinkieleen.

Voin suositella viron opintoja kaikille suomen opiskelijoille. Hyvään alkuun pääsee heti tammikuussa, kun järjestämme viron kurssin täällä Jyväskylässä. Tallinnassa ja Tartossa on paljon suomalaisia opiskelijoita, joten mikset liittyisi joukkoon vaikka yhden lukukauden ajaksi.

VESA JARVA

ELINA KIVELÄ



CAFÉ LIBRI – KAIKKIEN SANELAISTEN SUOSIKKI

Tuo kirjaston ravintolan lounasajan ruuhkien pe-
lastaja on palannut takaisin palvelemaan pientä
makeannälkää ja kahvihampaan kolotusta! Kahvi-
la luo tunnelmaa kirjastolle, joka toimii opiskelijan
olohuoneena. Tarjontaa en ole vielä tarkistanut,
mutta muinoin sieltä sai hyvät kahvit ja kaakaot.
Kutsutaanko kirjaston aulaa nyt taas Libriksi
Ex-Librin sijaan?

ELINA KIVELÄ

VAIHDOSTA PALANNUT PAULIINA

Palaaminen Suomeen ja yliopistol-
le herätti ristiriitaisia ajatuksia. Olin
sekä innoissani että kauhuissani yhtä
aikaa. Toisaalta oli aivan ihana nähdä
perhettä ja ystäviä, toisaalta hirvitti
ajatus arkeen paluusta, sillä Japanissa
ollessa jokainen päivä oli erilainen ja
itsessään pieni seikkailu.

Suomesta odotin paljon Suomen
kesää, yöttömiä öitä, luonnon ihailua,
uimista järvessä, saunaa ja rauhaa.
Erityisen mukavaa oli palata kotimaa-
han tuttuun yhteiskuntaan, muualla
tuntee itsensä aina vähän vieraaksi ja
ulkopuoliseksi omien tapojen kans-
sa. Syksyn aikana olenkin nauttinut
suomalaisesta arjestani: opintojen
vapaudesta, maksuttomuudesta ja
laadusta, yliopiston ruokalasta ja
luonnosta kampuksen lähetyvillä.

Paluuseen liittyy ristiriitaisia aja-
tuksia: Jyväskylässä ja yliopistolla oli
toki tapahtunut joitain muutoksia
poissaollessani, mutta verrattuna sii-
hen, kuinka paljon itse olen muut-
tunut ja maailmalla kokenut, tuntuu
edelleen siltä että kaikki on ennal-
laan. Paluun jälkeen on usein tuntu-

HILDA LUNDSTEDT



nut etten oikein löydä paikkaani täällä
ja lähtö uudelleen maailmalle hou-
kuttelee enemmän. Onneksi syksy toi
tullessaan mielenkiintoiset opinnot,
joista haluan ottaa kaiken irti.

Pedagogiset aineopinnot ja ope-
tusharjoittelu tuovat arkeeni iloa ja
odottamattomia kohtaamisia, jotka
auttavat jaksamaan arjen keskellä.
Kulttuurishokit ja niistä selviäminen,
sekä Japanissa että paluun jälkeen
Suomessa, ottivat voimille, ja omasta
hyvinvoinnista täytyi muistaa huoleh-

tia erityisen tarkasti.

Viime aikoina olenkin pohtinut
omaa hyvinvointiani ja onnellisuutta-
ni erityisen paljon. Ennen lähtöäni tein
paljon töitä päästäkseni ulkomaille, ja
luonnollisesti, nyt olo on pitkään ollut
tyhjä ilman suurta tavoitetta tai pää-
määrää.

Hyvinvointi muuttuukin helposti
tavoitteeksi, joksikin joka tulee saa-
vuttaa, ja jonka voi kokea vain, jos ja
kun onnistuu elämään erilaisten op-
paiden mukaista elämää. Kun olen
useamman kerran kuluneen vuoden
aikana aloittanut elämäni alusta, olen
oppinut, että hyvinvointi ja onnelli-
suus eivät ole saavutettava päämäärä,
vaan ennemminkin kokemus, jolloin
pysähdyn oman itseni, elämäni ja tun-
teideni äärelle.

Arjen keskellä hyvinvointini yllä-
pitämisessä korostuu lepo ja oman
jaksamisen kuunteleminen. Vaikka
edelleen ikävöin Japania, voin hyvin ja
nautin elämästäni täällä Jyväskylässä,
tänne oli hyvä palata!

PAULIINA YLIPURANEN

*Sen sijaan yliopistolta poistuneet ovat A-rakennus taittotoiloinen, yliopiston kirjaston aulan pöydät, joissa on ollut ta-
pana kokoontua niin ryhmätöiden kuin muidenkin palaverien merkeissä, sekä valmistuneet vuosikurssikaverini. Onneksi
olen saanut uusia kavereita muilta vuosikursseilta, ettei n:nnes vuosi mene yksin nyhjäessä.*

Mitä fuksius merkitsee?

Syksyllä 2017 Sane ry oli täysin uuden tilanteen edessä, kun yliopistoon asteli sekä yksiselitteisiä fennistifukseja että äidinkielen ja kirjallisuuden opelinjalaisia, joiden pääaine oli vielä epäselvä. Mutta miltä tämä kaikki näytti fuksin silmin?

AURINKO paistaa täydeltä terältä. Viimeksi se valaisi samaisen rakennuksen pääsykoepäivänä, mutta elokuun viimeisellä viikolla säteet luovat uuden tilanteen "Liikunnalle".

Yliopiston nurmikolle on saapunut joukko uusia opiskelijoita, jotka ulkopuolisina katselevat rakennuksia ja toisiaan. Tutustumisleikkien kautta pihamaalla tutustuu kuitenkin jo vähän niihin, joiden kanssa viettää seuraavat viisi vuotta.

TÄSTÄ alkaa fuksivuosi eli ensimmäinen vuosi yliopistolla. Jollekin toiselle kaikki voi olla aiemmalta alalta jo selvää, mutta itselleni fuksius tarkoittaa kaikkea uutta: opintoja, kavereita ja yliopistoa. Myös kaupunki on vieras, joten ensimmäisellä vuodella on suuri painoarvo kaiken kannalta.

Fuksius kuitenkin yhdistää konkarit ja uudet.

Jo termi itsessään yhdistää, mutta se antaa kaikille fuksille varaa olla hieman avuton eri tilanteissa. Näin esiin tulee yhteisöllisyys eli se, että kaikki kuuluvat samaan joukkoon, jossa aluksi etsii paikkaansa.

UUSIA tuttavuuksia syntyy ensimmäisenä vuonna helposti. Fuksit pitävät yhtä, sillä ryhmä on muotoutumassa, ja kaikki haluavat olla jotenkin osa sitä. Tutustumista helpottavat yliopiston tapahtumat kuten fuksiaiset ja approt: kavereita saa joko selvinpäin tai hieman hämäriin muistikuvien. Pääasia on, että on fuksi, sillä se takaa muiden fuksien ja

"Fuksit pitävät yhtä, sillä ryhmä on muotoutumassa, ja kaikki haluavat olla jotenkin osa sitä."

vanhempien opiskelijoiden sympatiat. Tuttavia siis saa eri tilanteissa, ja näkeminen on helppoa esimerkiksi Instagramissa, jos ei muuten yliopistolla ehdi nähdä.

"Hukassa ei siis tarvitse olla, mutta halutessaan saa olla."

SOSIAALISEN median käyttö onkin vahvasti esillä fuksiudessa. Uudet ystävät, järjestö ja kaikki muu opintoihin sekä kaupunkiin liittyvä on hyvä lisätä somen eri kanaviin, jotta pysyy tapahtumista kartalla. Lukuisat infot ja luennot saattavat saada ainakin aluksi pään pyörälle ja tuntuu, että on hukassa. Onneksi on "some", muut fuksit ja tutorit, joilta voi kysyä apua.

Hukassa ei siis tarvitse olla, mutta halutessaan saa olla. Riippuu siitä, mistä näkökulmasta haluaa fuksiuuttaan hyödyntää. Fuksius kun tarkoittaa lievästi avuttomuutta, lupaa myöhästyä luennoilta ja osallistumista hyvällä omallatunnolla kaikkiin mahdollisiin tapahtumiin, kuten sitseille.

YLIOPISTON tavoille oppii siis nopeasti. Oma paikka fuksina löytyy muiden joukosta, ja yliopistotalueella on koko ajan helppompaa kulkea, kun alkaa tuntea rakennukset.

Fuksivuosi on kuitenkin aika samanlainen kuin ensimmäinen päivä: uusia ihmisiä ja tilanteita tulee vastaan eikä aina tiedä, mitä tapahtuu seuraavaksi ja missä. Toisinaan stressaa ja jännittää. Samalla saa kuitenkin olla onnellinen, että saa opiskella ja juhlaa yliopistossa muiden kanssa.

FUKSIUS ei välttämättä monen kohdalla herätä suurempia tunteita tai ajatuksia, mutta se tuo eteen paljon positiivisia asioita: uusia ystäviä, opintoja ja tiiviin yhteisön. Aurinko siis kuvainnollisesti paistaa luoden valoja ja varjoja ensimmäiselle vuodelle ja jatkossakin.

Kaikki merkitykset riippuvat täysin siitä, miten suhtautuu itse fuksina tai vanhempana opiskelijana yliopistoon, opintoihin ja kavereihin.

SARA MALLAT

Fuksin

"fivepack"

FENNICUM

Sanelaisen tärkein rakennus, jossa suurin osa luennoista pidetään. Sieltä löytää myös amanuenssin, kun opinnot tai kriisi yllättää eikä suomen kieli luista.

UUTUUS

Fuksina kaikki on uutta ja tietoa tulee paljon, mutta hyvä verkosto kuten tutorit, kaverit ja yliopiston henkilökunta auttavat tarvittaessa. Tapahtumiin kannattaa osallistua, jotta tutustuu muihin muutenkin kuin luennoilla.

KIELIOPPI

Fuksin tärkein opittava asia koko opintojen aikana. Sanelaisesta tulee kielenhuollon ammattilainen kaikin puolin.

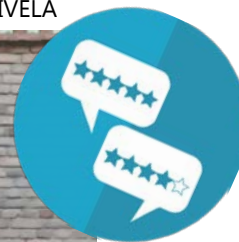
SANE

Tärkeä ainejärjestö, joka järjestää tapahtumia ja tävää fukseille ja vanhemmille suomen kielen opiskelijoille.

ELINA KIVELÄ

INSTAGRAM

Sieltä (sanejkl) saa infoa sekä Sanen jäsenistä että tapahtumista. Instagramissa yleensä saa myös seurattua kaveriteita, joiden kanssa ei ole samoilla luennoilla eikä ehdi muuten nähdä, kun opinnot vie kaiken ajan. Hyväksi todettu pakopaikka puuduttavallaluennoilla.



TEKSTI JA KUVAT
SARA MALLAT

Puheenjohtajalta

KIIA HAKKALA

Palasin juuri kotiin ryhmäliikuntatunnilta ja oloni on mahtava. Viimeisen tunnin ajan iskin mielessäni jokaisen inhotavan ja stressaavan asian kanveesiin ja koen tällä hetkellä olevani suvereeni voittaja. Meitsi 1 stressi 0. Mieleeni kuitenkin hiipii eilen energistä oloani latistanut hirvittävä kankkunen, jonka onnistuin hankkimaan itselleni sitsaamalla ensimmäistä kertaa tänä syksynä.

Kun kuitenkin pohdin eilisiä kärsimyksiäni, alan tajuta, että ehkä huono olo ei sittenkään tehnyt päivästäni niin huonoa. Selvisin aamulla muiden sitsaajien kanssa järjestöamiaiselle ja taisin lyhyistä yöunista huolimatta puhua siellä myös ihan järkevää asiaakin. Päivä sujui muutenkin oikein mallikkaasti ja pieni väsymys sai aikaan makeimmat naurut sekä epäilemättä tämän hallituskauden lyhyimmän kokouksen. Hienoisesta alkukankeudesta ja pahoinvoinnista huolimatta päiväni oli siis oikein hyvä.

Näin syksyn ja pimeän tullen onkin tärkeää muistaa ne asiat, jotka tekevät mielen virkeäksi ja innostuneeksi. Vaikka sitsien jälkeen olotila ei ollutkaan parhain mahdollinen, oli sitsaaminen mahtavan porukan kanssa todella kivaa. Liikunta taas nostaa sekä mielialaa että kuntoa korkeammalle.

Älkää ottako liikaa paineita opintojen suorittamisesta, ne sujuvat kyllä hyvin omalla painollaan, kuten tähänkin asti. Muistakaa henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tärkeys talven lähestyessä; kavereiden kanssa vietetyt hetket, liikkuminen ja rentoutuminen auttavat jaksamaan myös tämän pimeän ja kylmän vuodenajan läpi. Muistakaa kuunnella itseänne ja omaa jaksamistanne.

Tsemppiä sekä fukseille että vanhoille parroille, kyllä me tästäkin syksystä taas selvitään!

ANNA-KAISA KOSKELO



Tsemppiaforismeja

Sinun on itse hoidettava oma kasvamisesi, oli isoisäsi kuinka pitkä tahansa. — Irlantilainen sanonta

Mieli on niin kuin muukin pelto; ellei se tuota hyötykasveja, se puskee rikkaruohoa. — Markku Envall

Onnistuminen ei koskaan ole suuri askel, joka otetaan tulevaisuudessa. Se on pieni askel, joka otetaan nyt. — Jonatan Martensson

Elämä tarjoaa vain elämän. Ihminen itse tarjoaa itsellensä kaiken muun. — Liisa Sillanpää-Aho

Koti makea koti

Koti:

1. yhden t. useamman ihmisen, vars. perheen vakinainen asunto.

4. asuin-, oleskelu- tms. paikka, -seutu; kehto, tyyssija.

(Kielitoimiston sanakirja 2017)

Koti on tunne, jonka olemassaolon huomaa vasta, kun sen tuntee ensimmäisen kerran. Sitä aiemmin on voinut olla ikävä olo, jotenkin tyhjä ja kaihoisa, odottava. Toisaalta olo on voinut olla ihan hyväkin, tyytyväinen ja rauhallinen, kun ei ole ymmärtänyt, että jotain puuttuu. Ehkä ihminen vasta kotiin saavuttuaan huomaa olleensa matkalla, aiemmin ei-missään.

Koti on lämmin tunne, joka täyttää koko kehon. Se leviää rintakehästä joka puolelle ja asettuu iholle, sormenpäihin ja silmiin, suupieliin ja varpaisiin. Koti on tunteena hyvin samanlainen kuin onni – ehkä niitä voisi sanoa jopa synonyymeiksi.

Kun löytää kodin, löytää itsensäkin. On vaikeaa olla varma, kumpi löytyy ensin, koti vai minä. Mutta jotenkin ne ovat sitoutuneet toisiinsa; ne halaavat toisiaan lämpimästi ja hengittävät yhdessä.

Koti on sekä ankkuri että satama, josta voi lähteä, koska tietää, että se odottaa ja sinne voi aina palata. Koti on paikka, jonne haluaa palata; ne ihmiset, joiden kanssa haluaa olla. Silloin tietää olevansa kotona, kun ei haluaisi olla missään muualla, kun ei voisi kuvitellakaan olevansa muualla. Kotona on hyvä olla.

Koti on tunne, olotila, ihmiset ja paikka. Sen tietää ja tunnistaa sitten, kun sen löytää, ja kun sen löytää, on vaikeaa olla hymyilemättä, mahdoton olla nauramatta. Kun sen on kerran löytänyt, ei sitä voi olla näkemättä joka puolella ympärillään, kun on kotonaan. Koti on ikkunalaudalle kuollut basilikakasvi, remontoitu kylpyhuone ja yliopiston tunkkainen sisäilma, Seminaarinmäen pihlajapuut. Koti on lainattu lounaslipuke ja huono puujalkavitsi. Koti on siellä, missä on onnellinen.

Koti on täällä.

ANNI MÄKELÄ

Ihminen voi epäonnistua monta kertaa, mutta epäonnistuja hänestä tulee vasta sitten, kun hän alkaa syytellä muita.

— John Burroughs

Jos sinulla olisi ystävä, joka puhuisi sinulle samalla tavalla kuin sinä joskus puhut itsellesi, pyörisitkö pitkään sellaisen tyyppin kanssa? — Rob Bremer

Ystävyys on kahden ihmisen syvään juurtunut tapa edistää toistensa hyvinvointia. — Eustace Budgell

On parempi kävellä ystävän kanssa pimeässä kuin yksin valossa. — Helen Keller

Kadonneet sanelaiset

SOFIA HOPIAVUORI

Sanelaisia on hävinnyt keskuudestamme viime aikoina. Resurssipulan takia emme voineet lähteä kadonneiden jäljille, mutta he ovat kuitenkin ajatussissamme. Miksi he ovat lähteneet?

JANNEN* ex-kurssikaverin Minnan* havainto: *”Orientaatioviikolla Janne kävi tapahtumissa ahkeraan ja oltiin ihan kavereita. Kyllä se syksyn ekoilla kursseilla vielä kävi, ehkä siinä marraskuun kohdalla alettiin muiden kavereiden kanssa vähän miettiä, että kun ei sitä Jannea enää niin usein luennoilla näy. Siinä ensilumen aikaan varmaan törmäsin siihen viimeisen kerran, mutta joululoman jälkeen en ainakaan ole sitä enää nähnyt.”*

JÄRKYTTÄVÄÄN todellisuuteen havahduttiin vasta nyt syksyllä karmaisevien tilastojen selvittyä: sanelaiten viime vuoden 31 fuksista katosi ensimmäisen lukuvuoden aikana 20 prosenttia. Erityisesti asiantuntijalinjan opiskelijoiden joukossa kato oli huomattava: 12 opiskelijasta on jäljellä enää seitsemän, joten kadonneiden joukko yltää jo 42 prosenttiin. Jopa humanisti ja kielitieteilijä kykenee tulkitsemaan näitä numeraaleja ja niiden puhumaa karua kieltä.

MIKSI näin tapahtuu? Ovatko opiskelijat kyllästyneet kuulemaan, että he puhuvat jo ihan hyvää suomea? Ja kaikkihan osaavat sitä jo ennestään! Ehkä opiskelijat eivät jaksakaan selittää

”äikän” opiskelujen etenemistä tai vastata uteluihin muista mahdollisista uravalinnoista kuin opettajuudesta. Onko niitä edes? Voi tietysti olla, että katoamisille on muitakin syitä: vaikkapa ihan vain kiinnostuksen puute tai haave oikikseen (vääräkseen?) pääsystä.

ONGELMA on todellinen – ja vakava sellainen. Varsinkin nyt, kun opiske-

lijat joutuvat erilaisten ensikertalaiskiintiöiden takia entistä tarkemmin harkitsemaan opiskelupaikan vastaanottamista ja alanvaihtoa, tehdyillä päätöksillä on paljon väliä. Aivoja kuormittavasta tarkasta mietinnästä huolimatta virhearvioita kuitenkin tapahtuu, ja niistä johtunevat myös sanelaiten katoamiset.

Vaikka kadonneet sanelaiset vähentävät kilpailua ja parantavat jäl-



Ongelma on todellinen – ja vakava sellainen.

jellejäneiden työhönpääsemismahdollisuuksia, on joukossa kuitenkin voimaa eikä ole toivottavaa, että rivimme jatkavat rakoiluun. Toisaalta taas vapaata ei voi vangita eikä kehtään haluta väkipakolla pitää Fennicumilla vankina, jos hän ei koe sitä kodikseen. Opiskelijan hyvinvoinnille lienee tärkeää, että hän kokee opiskelut mielekkäänä ja alan omakseen.

”Kadonneet vai kadotetut?”

MUTTA mistä johtuu, että asiantuntijoista niin moni katoaa, kun opettajaopiskelijat kuitenkin sinnittelevät sinivalkoisen sanoman saattajina? Asiantuntijat, tai siis asiantuntijaroolinsa jättäneet, eivät ehkä tunne samanlaista kutsumusta kuin opettajan ammatista pienestä pitäen haaveilleet opiskelijatoverinsa.

Yhtenä uskottavana selityksenä voisi olla myös opettajan ammatin näkyvyys verrattuna asiantuntijuteen. Opettaja löytyy koulusta, asiantuntija taas sekalaisten ja sekavien ammattinimikkeiden takaa. Se tuskin houkuttelee syventymään pragmasemantiikkaan ja fonotaksiin, mikäli ala ei muutenkaan täysin kinosta.

(*nimet muutettu tunnistamisen estämiseksi)

Toimitus kehottaa sanelaisia etsimään kadonneiden lisäksi myös itseään.



LOPUKSI tarjottakoon vielä valmiit vastausvaihtoehdot alussa mainittuihin kysymyksiin ja lausahduksiin. Toivottavasti ne auttavat kanssasanelaisia pysymään keskuudessamme. Älkää antako kenenkään kyseenalaistaa majesteettisen kotokielemme opiskelun tärkeyttä! #Suomi100

LAUSAHDUS 1. ”Mutta sähän puhut tosi hyvin suomea!”

A: ”Niin no sä et. Jonkunhan sitä on osattava.”

B: Poistu kyseisen henkilön lähetyviltä välittömästi.

LAUSAHDUS 2. ”Ai sä opiskelet äikkää? Susta tulee siis äikänope?”

A: ”Joo, no itse asiassa en opiskele äikkää vaan suomen kieltä.”

B1: Opettajille: ”Niin ois tarkoitus.”

B2: Asiantuntijoille: ”No ei, tai no voi tullakin. Se riippuu niin paljon kiinnostuksenkohteista ja sivuaineista. Esimerkiksi jos opiskelee viestintää niin voi tulla toimittajaks tai sit vaikka kustannusalalle jos opiskelee markkinointia...”

(Tässä vaiheessa kysyjän luulisi jo paenneen vaivihkaa paikalta.)

C: Poistu kyseisen henkilön lähetyviltä välittömästi.

LAUSAHDUS 3. ”No mitäs susta sitten tulee jos ei opettajaa?”

A: ”No sitä on aika vaikee tietää, se riippuu niin paljon kiinnostuksenkohteista ja sivuaineista. Esimerkiksi jos opiskelee viestintää niin voi tulla toimittajaks tai sit vaikka kustannusalalle jos opiskelee markkinointia...”

B: ”No varmaan työtön. Opettajahan on se ainoa vaihtoehto...”

C: Poistu kyseisen henkilön lähetyviltä välittömästi.

LAUSAHDUS 4. ”Ai suomen kieltä.... Jaajaa.”

A: ”Jep jep.”

B: Hymise ja nyökyttele päätäsi ja aiheuta näin kiusallinen hiljaisuus.

C: Poistu kyseisen henkilön lähetyviltä välittömästi.

Sovella vastauksia tilanteen, miellesi ja kielesi mukaan. Tsemppiä.

ANNI MÄKELÄ JA HETA AHO

SOFIA HOPIAVUORI



Vaihto-opiskelu – ihanaa

Hilda toteutti unelman-
sa lähtiessään vaihtoon
Yhdysvaltoihin, Pittsburg
Staten yliopistoon.

OLEN haaveillut vaihtoon lähtemises-
tä lukiodista saakka. Onnistuin kuiten-
kin pitämään itseni kiireisenä ja pian
huomasinkin jo laskevani ylioppilasla-
kin päähäni. Yliopistossa vaihtounel-
mat alkoivat hiljalleen hiipiä takaisin.

Mieheni Otto pääsi yliopistoon
vuotta myöhemmin, ja haaveesta tuli
yhteinen. Otto liimasi vaatekaappini
oveen vaihtoesitteen, jotta asia pysyi-
si mielessäni.

SEURAAVANA keväänä aloimme
täytellä vaihtohakemuksia Yhdysval-

toihin, Pittsburg State -yliopistoon.
Molempien haaveena oli nimittäin
lähteä Amerikkaan. Ajattelimme ha-
kea vaihtoon pariskuntana, vaikka
meillä ei ollut hajuakaan, olisiko se
edes mahdollista. Itseäni epäilytti
myös hieman, voisinko suomen kielen
opiskelijana hakea vaihtoon kaukoko-
hteisiin, joissa pääaineeni opiskelu ei
ole mahdollista.

Huoli oli kuiten-
kin turha, sillä vaih-
dossa voi opiskella
mitä tahansa, mikäli
osaa perustella sen
tulevaisuutensa kannalta järkevästi.
Itse päätin hakea lukemaan erityis-
pedagogiikkaa. Pittsburg State -yli-
opistossa voi myös opiskella muun
muassa viestintää, pedagogiikka ja
kirjallisuutta.

OMAN arjen paussille laittaminen
tuntui yllättävän vaikealta. Lisäksi
tunnistin suuria paineita valmistua
nopeasti. Jatkuvasti löytyi syitä, ku-
ten kandin aloittaminen tai juuri saatu
kiva uusi koti, jotka vaativat pysymään
tutussa arjessa. Oikeaa hetkeä ei kui-
tenkaan tule, jollei vain päätä repäistä
ja lähteä!

*”Oikeaa hetkeä ei kuiten-
kaan tule, jollei vain päätä
repäistä ja lähteä!”*

KUN vihdoin
rohkaistuimme,
väsäsimme huo-
lella hakemukset
ja aloitimme jän-
nittävä odottamisen. En oikeasti us-
konut mahdollisuuksiimme tulla vali-
tuksi pariskuntana, vaikka toivoin-
sita sydämeni pohjasta. Sekosimme
täysin, kun näimme molempien nimet
listalla.



, jännää ja opettavaista!

VALITSEMISEN jälkeen alkoivat käytännön järjestelyt: kielitesti, hakemus Yhdysvaltoihin, VISA-haastattelu Yhdysvaltojen suurlähetystössä, hakemuksia Kelaan ja niin edelleen.

Eniten jännitin kielitestiä, sillä en pidä englannin kielen taitojani mitenkään kovin erityisinä. Koe kuitenkin osoittautui helpoksi, ja pääsin onneksi helposti läpi. Kielitestiä ei siis tarvitse jännittää!

Hakuprosessissa on yllättävän paljon hommaa. Kahdenvälinen vaihto mahdollistaa 1300 euron stipendin, jolla voi ostaa lentoliput. Lisäksi Kelalta saa ison opintotuen vaihtoajalle. Toki voi myös hakea korotettua opintolainaa. Jos saa vielä vähän säästettyä sukanvarteen, pärjää mainiosti. Kokemus on varmasti vaivan ja ponnostetun rahan arvoinen!

MIELESTÄNI vaihdossa parasta on ollut nopea ja kokonaisvaltainen pulahtaminen uuteen kulttuuriin. Vaihtoehtoja ei ole edes ollut. On vain ollut pakko pulahtaa pää edellä ja koittaa nauttia siitä.

Olen itse melko introvertti tyyppi. Sellainen, no suomalainen, tiedätköhän? Olenkin lähes päivittäin joutunut menemään mukavuusalueeni ulkopuolelle. Extroverttinen syleily, jota olen täällä saanut, on saanut minut kaipaamaan kotiin, mutta samalla olen huomannut, miten paljon se on opettanut.

Täällä olenkin nähnyt erilaisen sosiaalisen mallin, joka on auttanut hahmottamaan omaa käyttäytymistäni paremmin ja kehittämään heikkouk-

siani. Olen tavannut ihmisiä ympäri maailmaa ja oppinut niin paljon heiltä, heistä sekä itsestäni.

VÄLILLÄ on niitä hetkiä, kun tulee väsyneenä koulusta kotiin, tuntee olevansa joka paikassa vain sosiaalisesti vajavainen surkimus, joka ei millään sopeudu kouluruokalan pizzaan ja ranskalaisiin, vaan kaipaa kotiin ja ruisleipää. Ne ovat kuitenkin vain pieniä hetkiä, joita jokaisella on missä sitten asustaaakin. Suosittelen ehdottomasti, erityisesti introverteille. Takaan positiivista kehitystä!

”On vain ollut pakko pulahtaa pää edellä ja koittaa nauttia siitä.”

**TEKSTI JA KUVAT
HILDA-MARIA MIETTINEN**

Arvaa sanelaisen kirjahylly!

APUA! Viisi sanelaista lupautui kertomaan kirjaharrastuksestaan sekä jakamaan omasta kirjahyllystään kuvan, mutta toimittajalla meni nimet ja kuvat sekaisin. Sinun tehtävänäsi on yhdistää sanelainen ja hänen kirjahyllynsä. Ole tarkkasilmäinen ja auta toimittajaa hädässä! Oikeat vastaukset löydät sivun 20 alalaidasta, mutta älä kurkkaa niitä heti!

A Salla Reijonen (& Sami Kumpulainen): Salla vastausten takana

1. Astrid Lindgrenin Veljeni Leijonanmieli tai ihan pikkunaperona Pot-takirja, jossa erilaiset eläimet istuivat erimallisilla potilla.
2. "Elämässä on pimeyttä ja valoa, te kuulutte valoon."
3. En kutsuisi itseäni siten, kirjaharrastukseni on vähentynyt teini-iästä reilusti.
4. Ehdottomasti, mikäli keksin vain hetken hengähtää.
5. Johanna Sinisalo - Auringon ydin. Se on dystopiakirja tulevaisuuden Suomesta, jossa naiset on jalostettu bimboiksi miesten palvelijoiksi.



Kysymykset:

1. Mikä oli lapsuuden lempikirjasi?
2. Kirjoita tähän suosittu lainaus lempikirjastasi.
3. Oletko kirjahamstraaja?
4. Lisääkö kirjallisuus hyvinvointiasi?
5. Anna kirjavinkki InSannen lukijoille.

B Ville Kuusisto

1. Lapsena Harry Potterit olivat ehdotonta eliittiä. Jos niistä joku täytyy erikseen nimetä, nimeän sen mistä koko kirjallisuudesta kiinnostuminen sai alkunsa, eli Salaisuuksien kammiosta.
2. "Voimme päättää vain siitä, mitä teemme sillä ajalla, joka meille annetaan"
3. En pidä itseäni hamstraajana, mutta todennäköisesti olisin, jos omistaisin isomman kirjahyllyn.
4. Kirjat ja kirjallisuus avaavat ovia pois todellisuudesta, näyttävät uusia näkökulmia ja herättävät vaihtelevia tunteita: kyllä, kaikki edellä mainittu edistää omaa hyvinvointiani.
5. Kevyenä aforismikirjana suosittelen Paulo Coelho'n Rakkaus - teosta. Viileän syksyn ja opiskelutaakan alle sopii hyvin sydäntä lämmittävät ajatukset rakkaudesta :)



C Iikka Salmela

1. Lea Pennasen mestariteos "Me Leijonat".
2. Minulla ei nykyisin ole lempikirjaa, mutta tässä hyvä lainaus: "En pelkää jalopeuraakaan, niit' joka päivä tapan vaan."
3. Olen. Tällä haavaa hamstrausenergia kohdistuu enemmänkin äänilevyihin, mutta kirjojen kertymistähti ylittää kuitenkin omien kirjojen lukutahdin.
4. Ei lisää. Kirjallisuus muodostaa hyvinvointini selkärangan.
5. Roberto Bolañon koko tuotantoa voisi suositella jotakuinkin varauksetta, mutta miekkosen magnum opus "2666" oli sen verran tyrmäävä, että suositellaan nyt vaikka sitä.



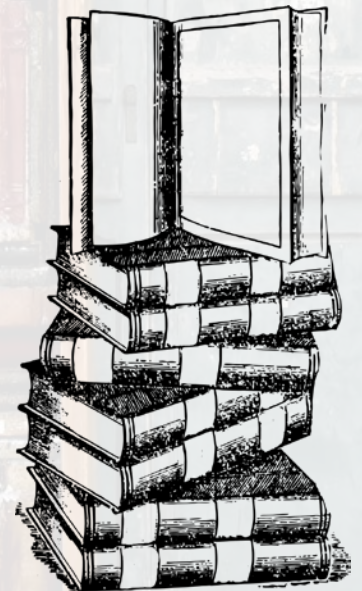


D Pinja Uusitalo

1. Nummellan ponitalli -kirjasarja oli lempiparini pienenä. Myös Hilarius hiiri -kirja olivat kovassa käytössä.
2. "Kissa tietää. Sen silmät kiiltää".
3. Olen, mutta koitan hillitä itseäni ja käytän paljon kirjastoa.
4. Lisää! Lukeminen saa rentoutumaan ja rauhoittumaan. Omat murheet hälvenevät lukiessa
5. Karin Brunk Holmqvistin Pieni potensipuoti oli helppolukuista ja viihdyttävää lomalukemista

E Elina Kivelä

1. Lapsena nautin, kun äiti luki minulle ja siskoilleni Hanhiemon satuaarre -kirjan tarinoita. Se taisi olla lempikirjani. Nuorempana lempikirjasarjani oli Sweet Valley High, jonka kaikki 50 osaa luin yhden kesäloman aikana.
2. Minulla ei ole vielä lempikirjaa, ja olen todella huono muistamaan mitään lainauksia saati sitten mistä ne ovat peräisin, joten kurkkasin tällä hetkellä lukemistossani olevasta kirjasta seuraavan: "Jokainen meistä on monipuolinen yksilöllinen ihminen, jossa kaikki olemisen tasot ja elämäkokemuksemme vaikuttavat toisiinsa ja luovat tämän ihmeellisen kokonaispersoonallisuutemme."
3. Olen alkanut kirjahamstrilla varsinkin opetus- ja self help -kirjallisuutta. Minulla ei oikeastaan ole edes kunnollista kirjahyllyä, joten hamstrailu on vielä toistaiseksi pysynyt melko maltillisena. Osa kirjoistani on vielä vanhempien luona, vain harvat ja valitut ovat päässeet kanssani Jyväskylään.
4. Myös kirjoista kumpuava materialismionnellisuus on todellista, eli hyvinvoin kirjallisuudesta, vaikken voi sanoa lukeeneeni lähellekään kaikkia hyllyni kirjoista - vielä.
5. Jenny Hare: Onnellinen arki sisältää 365 ohjetta parempaan elämään. Tätä suosittelen isolla sydämellä!



Vastaukset: A2, B4, C5, D1, E3



TEKSTI: TIINA VIERTAMO
 KUVAT: SALLA REIJONEN, VILLE KUUSISTO, PINJA UUSI-
 TALO, IIKKA SALMELA JA ELINA KIVELÄ

Terveisiä työelämästä

Keitin itselleni liemen: Hain töitä, kun piti tehdä gradu. Nyt ollaan jo loppusuoralla (lue: vuoden tuhraamisen jälkeen sain kerättyä aineiston), joten uskottelen itselleni, että muutama kuukausi menee vaikka päällään seisten. Tervetuloa oravanpyörään!

8.15 HERÄTYS, AAMUTOIMET JA AAMUPALA

Tällä hetkellä aamuuni kuuluu vain yksi sanomalehti: maakuntalehti, jossa olen töissä. Käänsin Hesarin suosiolla poikaystäväille Kortepohjaan, koska jos lukisin aamulla kaksi sanomalehteä, graduni ei valmistuisi ikinä. Uhrauksia, uhrauksia.



9.30 GRADUTIEDOSTO AUKI

Kirjoitan analyysia ja mietin, missä olin silloin viisi vuotta sitten, kun lauseenjäsennystä opetettiin.



12.15 LOUNAS

Eli munakas pannulle ja naamariin. Myös lähikaupan sa-laattibaari ja Lappeenrannan keskustan lounaspaikat ovat tulleet tämän syksyn aikana melko tutuiksi. Lounaalla käyminen on Lappeenrannassa tehokkaampaa kuin Jyväskylässä, koska täällä asuu vähemmän tuttuja, joiden kanssa jumittua vaihtamaan kuulumisia.

12.30 TÖIHIN MARS

Ulkovaatteiden pukemisessa kestää, koska olen laittanut gradunteon siivoamisen edelle eivätkä tavarat ole oppineet menemään itse omille paikoilleen. Tänään sormikkaat löytyvät alusvaatelaatikosta ja sateenvarjo pesukoneen takaa.

13.00 TYÖVUORO ALKAA

Teen verkkotoimittajan hommia. Työssä on graduun verrattuna se hyvä puoli, että valmista tulee jatkuvasti. Kirjoitan päivän aikana ainakin saimaannorpista, lento-onnettomuudesta, koululaisten huume-epäilyistä ja autokolarista. Lisäksi kahvihuoneessa on pullaa, koska verkkosivu-uudistus on edennyt julkaisuvaiheeseen. Mums mums, hyvää vaihtelua kotitoimiston Oreo-kekseille.



21.00 TYÖPÄIVÄ OHI

Kävelen kaupan kautta kotiin, ja soittelen matkalla poikaystävälle. Olemme molemmat työssäkäyviä graduntekijöitä, mikä on näppärää. Ei tarvitse potea huonoa omaatuntoa siitä, ettei ehdi nähdä, koska toinenkaan ei ehtisi. Kotiin päästyäni syön iltapalaa, makselen laskuja, putkirullailen.

23.00 ILTATOIMET, PÄÄ TYNYNYN JA KOHTI UUTTA GRADUPÄIVÄÄ

Tällä hetkellä motivoi etenkin ajatus siitä, että kohta voi siivota, laittaa ruokaa ja nähdä kavereita ilman, että gradu vaanii taka-alalla. Pieniä iloja!

**TEKSTI JA KUVAT
ILONA PESU**

Kirjoittaja on seitsemännentoisen vuoden sanelainainen ja Lappeenrannassa asuva toimittaja, jonka gradupäivät kuluvat toisinaan myös vätytelyyn ja Oreoiden syömiseen.



Ryhmämentorointi – helpotusta työelämäpaniikkiin

Apua, minne mä joudun tän koulutuksen jälkeen? Mitä voin tehdä työkseni? Mitä sivuaineita kannattais ottaa? Osaanko mitään, mitä voin kertoa osavani? – Kuulostaako tutulta? Niin monelle muullekin. Ryhmämentoroinnissa laitokselta valmistunut ammattilainen auttaa oman suunnan kirkastamisessa.

Ryhmämentorointi järjestetään tänä vuonna toista kertaa. Idea on peräisin laitokselta valmistumassa olleilta opiskelijoilta, jotka pohtivat työelämään siirtymistä. Mentoroinnin tavoite on tarjota opiskelijoille tukea ja turvaa valmistumiseen ja työelämään liittyvissä kysymyksissä.

Tänä vuonna projektista vastaavat pääaineenaan ruotsia lukeva **Jennamaria Lehtola** ja Sanen entinen puheenjohtaja **Marianna Karjalainen**. Molemmat osallistuivat ryhmämentorointiin viime syksynä ja halusivat tarjota muillekin opiskelijoille mahdollisuuden osallistua mentoroin-

tiin tänäkin vuonna.

– Mentorointi on tämän päivän vertaistukea, Karjalainen kuva.

Mentoroinnissa etuna on, että pääsee keskustelemaan sellaisen ammattilaisen kanssa, joka on valmistunut samalta alalta.

– Mentori toimii käytännön esimerkkinä, jolla on jakaa niin kutsuttua hiljais-tietoa omasta alastaan, Lehtola hymyilee, – Tavoitteena on, että mentoroinnin jälkeen opiskelija osaa konkreettisesti kertoa mitä osaa, mitä kohti on menossa ja miten sinne pääsee.

Karjalainen on opiskelut opettajalinjalla, mutta

näkee mentoroinnilla hyötyjä siitä huolimatta, tai ehkä juuri siitä syystä:

– Oli kiva saada lisää näkökulmia siihen, mitä omalla tutkinnolla voi tehdä, kun opettajalinjalaisena helpos-ti joutuu sellaiseen ”opettajaputkeen”, eikä osaa ajatella muita uravaihtoehtoja.

Mentoroinnissa pääsee myös kysymään sellaisia kysymyksiä, joita on pohjittanut yksin, mutta joiden kysymiseen ei ole tullut muualla sopivaa tilaisuutta. – Sain mentoroinnista rohkeutta lähteä tavoittelemaan sitä urapolkua, josta olin haaveillut. Mentorilta sain tietoa, minkälaista työ

sillä alalla käytännössä on ja mihin kannattaa panostaa, jos sille alalle pyrkii, Lehtola miettii.

Mentorointi sopii kaikille, sillä opiskelujen vaiheesta riippuen mentoroinnista saa tukea sekä opiskeluetä työllistymissuunnitelmiin.

– Hakekaa mentorointiin! Ihan oikeesti, Karjalainen kehottaa, – Se voi tuntua turhulta ajanhukalta, josta ei edes saa opintosuorituksia, mutta tällaiset mahdollisuudet organisoidusti keskustella oman alan työtehtävissä olevien alumien kanssa on oikeasti tosi harvassa!

Ryhmämentorointi

- Kieli- ja viestintätieteiden laitoksen ryhmämentorointi pyrkii vähentämään työelämään siirtymiseen liittyvää epävarmuutta.
- Projektimuotoinen työskentelytapa, jossa laitokselta valmistuneet mentorit ohjaavat opiskelijoiden, eli aktorien, muodostamaa pienryhmää.
- Järjestetty ensimmäisen kerran syksyllä 2016.
- Löytyy Facebookissa nimellä ”Ryhmämentorointi JY”.



Yhden kokemus ryhmämentoroinnista:

Bagelia, sympatiaa ja oivalluksia

JO ryhmämentoroinnin aloitustapaamisessa tulee hyvin nopeasti tunne, että onneksi olen täällä. Nyt minulla on ryhmä, jossa pohtia työelämää kokeneemman johdolla!

Muiden pienryhmätapaamisten myötä saan selville ryhmämentoroinnin vahvuuden olevan siinä, että se tarjoaa ennen kaikkea ajattelun aihetta. Lisäksi se tarjoaa materiaalia omien unelmien ja vahvuuksien hahmottamiseen, kyllä kiitos! Samoista syistä mentorointi toki vaatii paljon omaa ajatustyötä ja aktiivisuutta. Mentorointiin osallistujan on hyvä tiedostaa tämä, jos hän meinaa saada mentoroinnista mahdollisimman paljon irti.

Tälle sivulle olen koonnut muutaman itselleni tärkeän oivalluksen ja vinkin, jotka minulle on jäänyt käteen ryhmämentoroinnissa.

MITEN SINÄ NÄET MINUT?

Onko sinunkin vaikea kehua itseäsi? Tykkäsin vinkistä, jossa tehtävänä oli kehottaa tutut kertomaan, miten he sinut näkevät. Tunnistin itseni yllättävästi saamistani kuvauksista, joskin itse kertomanani vaatimattomuus olisi iskenyt liiaksikin väliin. Kannattaa kokeilla! Voit oppia itsestäsi uutta ja saada matskua ansioluetteloon.

KUKA OTTAA MUT TÖIHIN?

KENELLE MÄ HALUAN MENNÄ TÖIHIN?

Työelämäpaniikissa takaraivossa huutaa kysymys: "Kuka ottaa mut töihin, onko mulla oikeanlaista osaamista?!" Tässä mennään pahasti metsään, sillä unelmatyöhön menetään *minä edellä*. Koko asetelma pitää kantaa pääläelleen, sillä oikea kysymys on: "kenelle mä haluan mennä töihin?"

Olet todennäköisesti hakenut opiskelemaan oman kiinnostuksesi mukaisesti. Ulota tämä myös työelämään ja kysy, missä on se työ, jota juuri sinä rakastat tehdä.

KITEYTÄ UNELMATYÖSI

Entä miten oman unelmatyön saa selville? Tein mentoroinnissa A3-kokoisen käsitekartan, johon merkitsin kaikki aiemmat työpaikkani, vastuutehtäväni, opintoni ja harrastukseni. Oheen kokosin värikoodein, mikä veti minua puoleensa kyseisellä alueella ja mikä työnsi pois. Lopuksi keräsin piirteet yhteen ja volá, unelmatyöni!



Yllä: Ryhmämentorointi poistaa lohtusyömisen tarpeen, mutta lisää ruokahalua poistamalla stressivatsan oireita.

Turhien kysymysten pankki

Valitse tästä pankista turha kysymys ja lopeta sen pohtiminen. Voit myös keksiä itse uuden vastaavan ja lopettaa senkin pohtimisen.

Pitääkö mun olla somevelho, että saan töitä?

- Ei pidä. Jos se ei tunnu sun jutulta, leave it! Joku muu on siinä velhompia ja sun vahvuus on muualla, jossain, mistä sä nautit.

Mutta eihän humanistit osaa mitään?

- Höps, monella olisi paljon opittavaa humanistien monipuolisesta maailman ja ihmisten ymmärtämisestä. Hengaa poikkitieteellisessä jengissä ja havaitse, miten laajasti ymmärrät maailmaa! Ole rinta rottingilla humanisti.

Entä jos en oo tehny pedagogisia edes varalta?

- Miksi tekisit ne, jos et halua opettaa? Tee sitä, mistä tykkäät ja luota, että tiesi kantaa.



TEKSTI JA KUVAT: ANU SANDVIK

Kirjoittaja on kahdeksannen vuoden opiskelija, jonka nykyinen hokema on: "Se tunne, kun C-rakennus ja länsimetro valmistuvat ennen sinua..."

Sanen uusi sektori pyrkii luomaan valmiuksia työelämään

Sanen työelämä- ja alumnivastaavat ovat kaudella 2017 pestissään ensimmäistä vuotta. Vastuualue on perustettu, jotta Sane voisi auttaa jäsenistöään luomaan työelämäkontakteja. Tämän nähtäisiin parantavan opiskelijan hyvinvointia.

Sanen työelämä- ja alumnivastaavien tehtäviin kuuluu järjestää Sanen jäsenistölle suunnattuja työelämäiltoja, -workshopeja ja -tutustumisia. Lisäksi he pitävät yhteyttä Sanen alumneihin ja kehittävät yhteistyömuotoja alumnien kanssa.

Sanen historian ensimmäisinä työelämä- ja alumnivastaavina toimivat **Piia Rekola** ja **Tiina Viertamo**.

"Meidän jobin tavoite on tarjota tietoisuuden lisäämistä. Ihanne olisi, että voitaisiin käydä tutustumassa erilaisiin yhdistyksiin ja yrityksiin sekä järjestää työelämätaitoja kehittäviä koulutuksia", Piia summaa, "Tällä vastuualueella tavoitteeksi voi nähdä ahdistuksen vähentämisen varsinkin asiantuntijalinjalla, kun opiskelija konkreettisesti pääsis näkemään eri vaihtoehtoja. Yksi pahin pahoinvoinnin aiheuttaja opintojen aikana on, kun et tiedä, mihin oot menossa opintojen jälkeen."

UUDEN vastaavuuden ensimmäinen toimintavuosi on kulunut toiminnan hahmottelemiseen, sillä vastaavien tehtävänä on ollut luoda pestille toimintakehykset ainoastaan vision pohjalta.

Tänä vuonna myös Jyväskylän fenestialumnien järjestö JYFA toimii ensimmäistä vuotta, joten sekä Sanen

"On hyvä, jos vastaavalla on oma lehmä ojassa."

vastaavat että alumnijärjestö vielä hakevat paikkaansa.

"Tuntuu, että jos tässä vastaavuudessa pääsis vauhtiin, niin tästä olisi hyötyä paitsi sanelaisille, myös itselle, kun pääsis solmimaan kontakteja", vastaavat pohtivat. He kertovat myös koonneensa ideoita tulevalle keväälle, jotta seuraavien vastaavien on jo vähän helpompi lähteä liikkeelle.

MILLAISIA ominaisuuksia tulevalla työelämä- ja alumnivastaavilla kannattaisi sitten olla?

"Hmm, olisi hyvä olla innovatiivinen ja luova", Tiina pohtii.

"Sellainen oma lehmä ojassa -tyyppi", Piia sanoo, "et jos löytyis joku sellainen, joka tietäis, että tää on tärkeä vastuualue. Et hahmottais tarpeen tälle."

VASTAAVAT näkevät vastaavuudella valtavasti mahdollisuuksia. He visioivat, miten mahtavaa olisi, jos Sane löytäisi tulevaisuudessa monipuolisesti yhteistyötahoja ja annettavaa sekä opettajaopiskelijoille että asiantuntijoille. Mitä kaikkea työelämään liittyviä koulutuksia voisikaan järjestää!

"Nyt Sanen toiminta on hauskanpitoa, mutta jos Sanella olisi myös työelämäyhteyksiä luovaa toimintaa, niin Sanella olisi annettavaa myös seuraavaan vaiheeseen, ettei pelkästään opiskelijaelämään.

Parhaimmillaan tällä pestillä olisi tulevaisuudessa loistavat mahdollisuudet!"

”Jotta yksikään humanisti ei hukkuisi.”

Alumnijärjestö JYFA lähti itämään voimattomuuden tunteesta – ja tahtoo yhdistää suomen kielen asiantuntijoita

Alumni = oppilaitoksessa aiemmin opiskellut henkilö

Jyväskylän yliopiston fennistialummi eli JYFA on 8.4.2017 perustettu rekisteröimätön yhdistys, joka kokoaa yhteen Jyväskylässä opiskelleet suomen kielen alumnit. Järjestön tavoitteena on tukea Jyväskylässä suomen kieltä opiskelevien ja/tai opiskelleiden työelämäosaamista ja verkostoitumista.

Epämukavista tunteista voi syntyä jotain hyvää. Tämän todistaa JYFA, jonka perustamisen taustoja järjestön puheenjohtaja **Mari Kröger** kuvaa:

”Rehelligesti sanottuna järjestön perustamisen taustalla on turhautumisen ja voimattomuuden tunteet. Syksyllä 2014 olin lopettelemassa muutaman vuoden opiskelijajärjestöputkea ja miettimässä, mitä elämälläni tekisin. Tuntui, että humanistille on

kaikki ovet auki, mutta mistään niistä ei pääse sisään. Humanistit osaavat hyvin monenlaisia asioita, mutta työelämä tai humanistit itsekään eivät aina tunnista sitä. Silloin olisin kaivannut verkostoa, joka olisi neuvonut ja ottanut kiinni, auttanut ja ohjannut.

Ajattelin, että jos voin estää yhdenkään humanistin samanlaisen henkisen räpiköinnin sunnuntai-ilтана kotisohvalla, sen minä teen.”

Tuon ajatuksen myötä nykyisen JYFAN toiminta lähti alkuun Sane-alumnien Facebook-ryhmänä, joka kypsyi ajan myötä kaikkien suomen kielen opiskelijoiden alumniryhmäksi. Järjestön toiminta virallistettiin tänä keväänä, Sanen vuosijuhlapäivänä 8.4.2017.

SANELAISTEN kannattaa pistää alumnijärjestö merkille jo opiskeluaikana, sillä järjestö ottaa mielellään yhteistyöideoita vastaan sekä Sanen kautta että yksittäisiltä opiskelijoilta.

”Tarvittaessa voisimme olla sparraajina, keskusteluapuna tai muuna tukena. Opiskelijalle oman osaamisen tunnistaminen ja siihen uskomisen ovat osa hyvinvointia ja ammatillista itsetuntoa. Siinä me alumnit haluaisimme tukea”, Kröger kannustaa.

VIIMEISTÄÄN valmistuessaan JYFA kannattaa pitää mielessä.

”Alumnijärjestö on hyvä tapaa pitää yhteyttä opiskelukavereihin ja tavata uusia ihmisiä, joilla on sama supervoima, eli suomen kielen asiantuntijuus. Se on myös väylä kehittää itseään ja auttaa muita kehittymään”, Kröger hymyilee. Ja lisää innoissaan:

”Ehkä maailman siisteintä olisi, jos kuulisin, että joku olisi työllistynyt alumnijärjestön tai sen verkoston kautta!”



Jyväskylän yliopiston fennistialumnin hallitus 2017 perustamispäivänään Sanen 50-vuotisjuhlilla. Kuvassa Ella Taivassalo, Marianna Penttilä, Mari Kröger, Anu Sandvik ja Vesa Holm. Kuvasta puuttuu Johanna Kujanpää. Kuva: Juho Hartikka.

Mielen kulttuuri -seminaari: monitieteinen työryhmä yhteisen huolen äärellä

HENRI SYRJÄ & SUSANNA SUVITUULI

Maailman mielenterveyspäivänä 10. lokakuuta Ruusupuistolla kokoonnuttiin mielen kulttuuri-seminaariin.

YLIOPPILAIDEN terveydenhoitosäätiö YTHS on toteuttanut useina vuosina tutkimuksen, joka kartoittaa korkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa. Tutkimus toteutettiin valtakunnallisesti myös vuonna 2016. Tällöin laaja kartoitus opiskelijoiden fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä tuotti huolestuttavia tuloksia. Mielenterveyden ongelmat ovat yleistyneet opiskelijoiden keskuudessa 2000-luvun aikana, ja vuonna 2016 psyykkisiä vaikeuksia todettiin olevan jopa 30 %:lla vastanneista.

Tutkimus herätti syystäkin runsaasti huolta ja keskustelua. Mielen terveyden ongelmat ovat edelleen yliopistopiireissäkin tabu, ja niiden vaikutuksista, yleisyydestä ja haitallisuudesta puhumiselle on suuri tarve. Huolestuttavia lukuja ja tietoja kantautui myös JYYn sosiaalivaliokuntaan, jossa järjestötoimijoille ja muille sosiaalipolitiikan teemoista kiinnostuneille heräsi palo tehdä asialle jotain.

TÄSTÄ huolesta ja näistä aineksista alkoi muodostua sarjassaan kolmas Mielen kulttuuri -seminaari. Tapahtuman tarkoituksena on nimenomaan



Opiskelijoiden terveisiä ja fiiliksiä koottiin seminaarissa lakanaan, joka luovutettiin myöhemmin uudelle rehtorille.

poistaa stigmaa mielenterveyden teemoista, tuoda psyykkisiä ongelmia rohkeasti esille ja keskustella, kouluttautua sekä kuunnella. Seminaari on järjestetty kahdesti aikaisemminkin kirjallisuuden, museologian, taidehistorian ja taidekasvatuksen ainejärjestö Corpus ry:n voimin.

Tänä vuonna seminaarista haluttiin kehittää monitieteinen yhteistyö, jotta sen tärkeä sanoma tavoittaisi mahdollisimman suuren joukon opiskelijoita. Lopulta **Corpus ry**:n lisäksi mukaan lähtivätkin historian ainejärjestö **Tosine ry**, puheviestinnän

ainejärjestö **Parku ry**, psykologian ainejärjestö **Stimulus ry**, englannin kielen ainejärjestö **Magna Carta ry**, musiikkitieteen ainejärjestö **Trioli ry**, fysiikan, matematiikan, tilastotieteen ja tietotekniikan ainejärjestö **Ynnä ry** - sekä tietenkin **Sane ry**.

SEMINAARIPÄIVÄKSI valikoitui maailman mielenterveyspäivä 10.10. Työryhmä puuhasi läpi kevään, ja iloksemme monet eri tahot lähtivät seminaariin mielellään mukaan. Lopulta ohjelmaan vakiintui kaksi upeaa puhujaa, Ruusupuiston aulan täydeltä pop up -pisteitä, kolme osallistavaa taidetyöpajaa, alan asiantuntijoiden paneelikeskustelu



Seminaarin ensimmäisen luennon piti Viivi Rintanen, joka piirtää mielenterveystarinoita blogisarjakuviksi hänelle lähetettyjen henkilökohtaisten tarinoiden pohjalta.

sekä kaksi ihanaa musiikkiesitystä.

Molemmat puhujat, sarjakuva-
taiteilija Viivi Rintanen sekä kirjoittamisen tutkijatohtori Karoliina Maan-
mieli, täyttivät Helena-salin kiinnos-
tuneista opiskelijoista. Myös pop up
-pisteillä kävi kuhinaa ja paneelikes-
kustelu herätti hedelmällistä pohdin-
taa niin panelistien kuin yleisönkin
kesken.

TÄMÄN jutun kirjoitushetkellä
projekti on vielä vaille päätöstään. Se
nimittäin huipentuu 2.11., kun semi-
naarityöryhmä luovuttaa rehtori Kei-

jo Hämäläiselle lakanan, johon opis-
kelijat ovat saaneet kirjoittaa ilojaan
ja huoliaan. Ele on symbolinen,
ja sillä halutaan herättää
ajatuksia siitä, minkälainen yliopistoyhteisön rooli
on mielenterveyden ylläpitämisessä
ja ongelmien torjumisessa. Toivom-
mekin, että tempaus herättää kes-
kustelua ja ajatuksia koko yhteisössä
ja tietenkin myös sen ulkopuolella.
Luovutusta voi seurata esimerkiksi
seminaarin somekanavien kautta.

SEMINAARIPÄIVÄNÄ mieltä läm-
mitti erityisesti se, kuinka moni eri

alan opiskelija kiinnostui tapahtu-
masta ja saapui paikalle. Tabun pur-
kamisen nimittäin lähtee rohkeu-
desta kiinnostua, puhua ja osallistua.
Tahtoisinkin kehottaa jokaista teistä
juuri tähän: nostakaa epäkohtia esil-
le, älkääkä jääkö pulmienne kans-
sa yksin. Niin, ja tietenkin – pitäkää
huolta toisistanne ja itsestänne.

KIIA HAKKALA

Hyvinvointikyselyn tuloksia

InSanen toimitus selvitti nettikyselyn avulla, mikä aiheuttaa sanelaisille hyvinvointia ja pahoinvointia. Kyselyn tarpeellisuus näyttäytyi sekä vastauksissa että vapaan sanan kohdalla. Lehden hyvinvointiteema sai kiitosta, sillä aihe katsottiin tärkeäksi puheenaiheeksi. Myös kyselyä kiiteltiin; se mahdollisti pysähtymisen oman jaksamisen äärelle.

Kyselyyn osallistui yhteensä 32 sanelaista tai sanenmielistä, joista 25 oli naisia (ylläri), neljä miehiä, yksi agender ja kaksi ei halunnut määritellä sukupuoltaan. Opintojen vaiheen suhteen näytti olevan tasaista, sillä vastausjakauma näytti tältä:



Kyselyn avulla kartoitettiin sekä hyvinvointiin että pahoinvointiin liittyviä tekijöitä.

Yli 50 prosenttia vastanneista mainitsi sairauksikseen ja "sairauksikseen" **työuupumuksen, kaiken välttelyn ja liian työn haalimisen. Yksinäisyydestä, ylisuorittamisesta ja materialismista** kärsi kymmenen vastaajaa, 25 % päälle vastaajat ilmoittivat kärsivänsä **alisoriuutumisesta, ylpeydestä, masennuksesta ja heikosta itsetunnosta.**

Muita sairauksia olivat mm. **elämästä liiallisesti nauttiminen** (5

vastaajaa), **syömishäiriö** (3 vastaajaa), **itseriittoisuus** (2 vastaajaa) sekä **krooninen vittumaisuus ja rahapula** (1 vastaaja).

Yli 90 prosenttia vastaajista on kokenut viimeisen kuukauden aikana **innostusta** (31 vastaajaa) ja **iloa** (29 vastaajaa), yli 70 prosenttia **onnistumisen tunnetta** (27 vastaajaa), **onnellisuutta** (25 vastaajaa) ja **arvostusta** (24 vastaajaa). Noin 60 prosenttia tai enemmän ovat kokeneet **luovuutta** (22 vastaajaa) **energisyyttä** (21 vastaajaa) ja **rohkeutta** (19 vastaajaa).

Sen sijaan jopa 30 vastaajaa ilmaisi kokenevansa **uupumusta ja jaksamattomuutta** viimeisen kuukauden aikana. Yli 70 prosenttia on kokenut **jännittämisen ja pelon** (24 vastaajaa) sekä **epäonnistumisen tunteita** (23 vastaajaa).

Yli 60 prosenttia on kokenut **unetomuutta** tai **univaikeuksia** (22 vastaajaa) ja **yksinäisyyttä** (20 vastaajaa). 30 prosentin pintaan on koettu **masennusta** (11 vastaajaa) ja **ruokahaluttomuutta** (9 vastaajaa), sekä 25 prosentilla (8 vastaajaa) on ollut **aggressiivisuuteen** liittyviä kokemuksia.

PAHOINVOINTI

Pahoinvointia opiskeluaikana aiheuttavia tekijöitä vastaajien mukaan ovat mm. **jaksamattomuus** ja **univaikeudet**. Myös **stressi** liiasta työmäärästä ja siihen liittyvästä ajanhallinnasta ja kiireen tunteesta. Stressiä aiheuttavat moninaiset asiat, esimerkiksi tulevaisuudennäkymät.

Jopa kymmenen vastaajista mainitsi pahoinvointinsa liittyvän jollain tapaa **ihmissuhteisiin** ja niihin liittyviin ongelmiin, kuten syvien ystävyys-suhteiden luomiseen, parisuhdeongelmiin tai jopa ihmispelkoon, tai **yksinäisyyden kokemuksiin**, esimerkiksi koti-ikävään.

Yhdeksi suureksi pahoinvoinnin tekijäksi mainittiin myös **riittämättömyden tunne** (kuusi vastaajaa), ja toisaalta **pelko omasta epäonnistumisesta ja huonommuudesta**.

Muiksi pahoinvointia lisääviksi tekijöiksi mainittiin mm. liiallisesta alkoholinkäytöstä seuraava **krapula, rahahuolet, opintojen läsnäolovelvoite** (se epämääräinen 80 prossaa), **kesätöiden hakeminen, sukupuoli-jaottelu, harrastusten puute ja tyytymättömyys omaan ulkonäköön.**

"Jopa 30 vastaajaa ilmaisi kokenevansa uupumusta ja jaksamattomuutta viimeisen kuukauden aikana."

Pahoinvoinnin vähentämiseksi sane-
laiset ovat tehneet hyviä asioita, jois-
ta jokainen meistä voisi ottaa mallia.
Tässä kootusti pahoinvointia vähen-
täviä tekijöitä:

Huolehdin itsestäni ja valitsen luottaa
ystävien ja opettajien positiivisiin arvioihin
itsestäni ja toiminnastani.

Syön ja nukun
säännöllisesti.

Teen enemmän kivoja
juttuja ja keksin elämään
mukavaa sisältöä.

Laitan viestiä kavereille
jos on yksinäistä (ei niitä
oikeasti haittaa vaikka niin
kuvittelenkin).

Hallitsen arjen pa-
remmin niin, että on
aikaa velvollisuuksille
ja myös rentoutumi-
selle.

En vertaa
itseäni muihin.

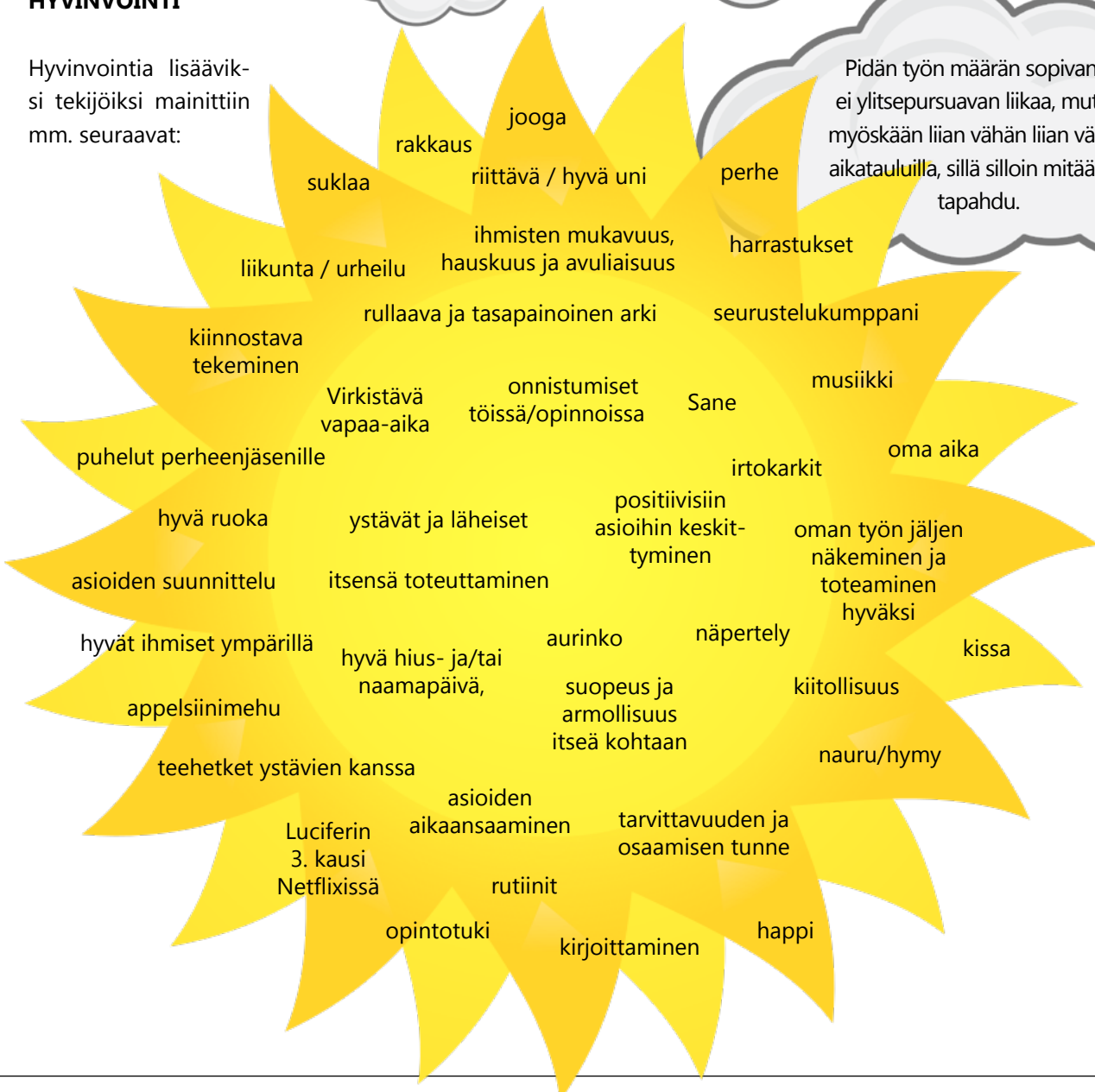
Vaadin itseltäni vähemmän.

Keskityn vain tärkeim-
piin asioihin kerrallaan.

Uskallan olla
oma itseni.

HYVINVOINTI

Hyvinvointia lisäävik-
si tekijöiksi mainittiin
mm. seuraavat:

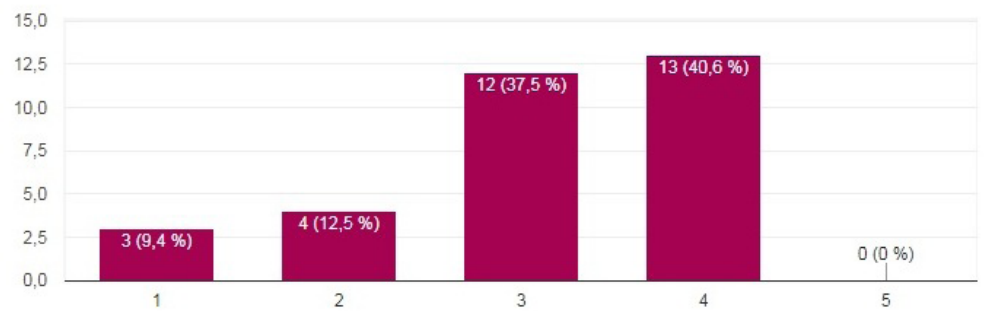


Kyselyssä vastaajat arvioivat omaa hyvinvointiaan eri elämän osa-alueilla asteikolla 1-5 (1=heikko, 5=hyvä).

Huomionarvoista on, että kukaan vastaajista ei kokenut jaksavansa arjessa ja opinnoissa hyvin tai kokevansa opiskelumotiivaatiota hyväksi, mutta onneksi vastaukset sijoittuivat kaikilla osa-alueilla enimmäkseen pykäliin kolme ja neljä.

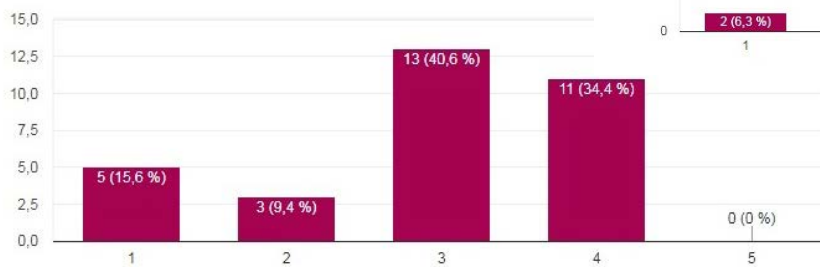
Jaksaminen arjessa ja opinnoissa

32 vastausta



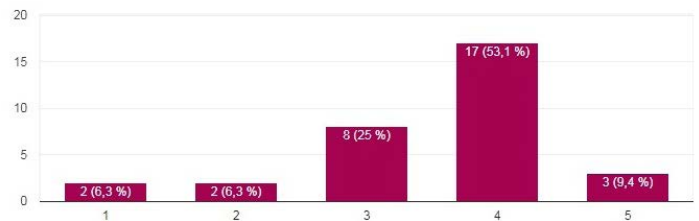
Opiskelumotiivaatio

32 vastausta



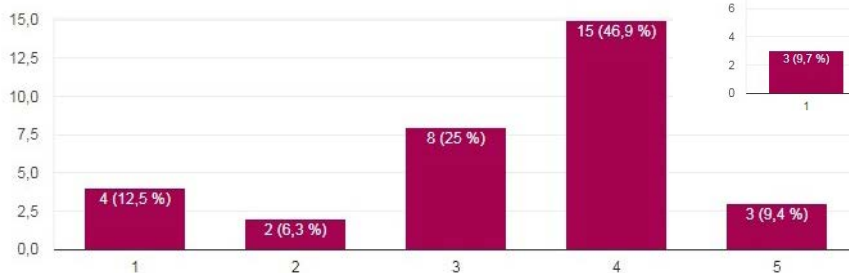
Terveys

32 vastausta



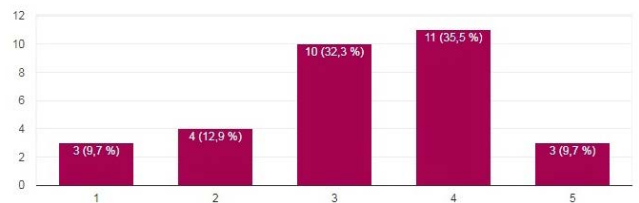
Yleinen mieliala

32 vastausta



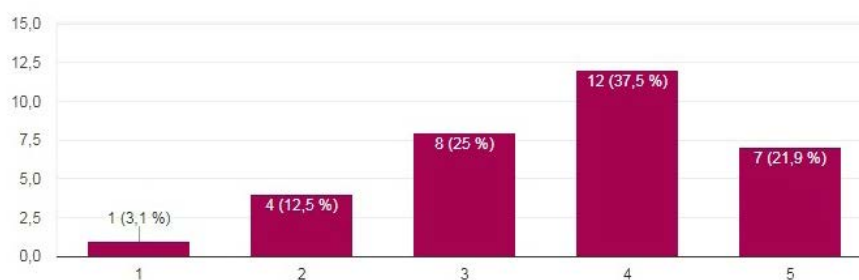
Harrastukset

31 vastausta



Ihmissuhteet

32 vastausta



ONNEN AVAIMET

Avaimiksi onneen vastaajat mainitsivat mm. **arjen paremman aikatauluttamisen**, joka tarkoittaisi esimerkiksi sitä, ettei asioita jätettäisi viime tippaan, sekä **vähempien hommien haalimisen**, jolloin aikaa jäisi enemmän perustarpeisiin, kuten nukkumiseen, syömiseen ja liikkumiseen, ja rentoutumiseen.

Oman ajan ottaminen on tärkeä hyvinvointia edistävä tekijä neljälle vastaajalle.

Muita keinoja lisätä hyvinvointia ovat mm. itselle anteeksi antaminen ja menneistä irti päästäminen, onnistumisiin keskittyminen ja itsensä ruokkimisen lopettaminen, ei:n sanominen, läsnä hetkessä oleminen, hyvää mieltä tuottaviin asioihin keskittyminen ja turhan pohdinnan lopettaminen.



KYSELYYN VASTANNEIDEN HYVINVOINTIVINKIT

"Muista levätä välillä ja pitää huolta omasta jaksamisestasi. Aina ei ole pakko paahtaa täysillä."

"Jätä kesken, luovuta, nosta jalat ylös ja myönnä, kun tarvitset apua."

"Aina ei tarvitse jaksaa ja pystyä. On lupa myös jäädä kotiin ja olla allapäin tai lähteä bileistä kesken. Mutta joskus kannattaa pakottaa itsensä ihmisten ilmoillekin, siitä voi poikia jotain hyvää."

"Nuku, syö ja liiku säännöllisesti. Vähennä alkoholin käyttöä: humala on lainattua iloa huomiselta."

"Elä elämää hetkittäin: älä pelkää pahinta, älä jossittele mennyttä, vaan nauti niistä hetkistä ja mahdollisuuksista, joita sinulta löytyy kätten ulottuvilta."

"Naura usein."

"Vietä välillä "minä"-päiviä ja hemmottele itseäsi."

"Harrastukset, joissa pääsee luomaan uutta."

"Aamujooga: päivä alkaa paremmin, kun keho ei jää unimoodiin ja mieli saa hetken keskittyä yhteen asiaan."

"Opettele hyväksymään oma epätäydellisyytesi – se tekee susta sut."

"Jos tuntuu paskalta, mene kävelyllä. Tai kauppaan hakemaan leivontatarpeet mutakakua varten. Kuuntele mielimusiikkiasi."

"Yritä elämässäsi etsiä aurinko(j)a!"

"Nuku päikkärit ja syö silloin tällöin herkkuja."

Yhteenvetona kyselystä voisi sanoa, että emme ole kukaan hyvin- tai pahoinvointimme kanssa yksin. *"Opiskelijoista melkein puolet kärsii masennuksesta tai alakulon tunteista. Vaikka masennuksen parantumisprosessi lähteekin sairastuneesta itsestään, on ulkoisella avulla aika suuri positiivinen vaikutus parantumiseen. Hakekaa apua ja ottakaa sitä vastaan. Masentuneisuuden tunteet ei tee kenestäkään epäonnistunutta tai heikkoa, ja on rohkeaa myöntää, että ei enää jaksaa ilman apua."* – anonyymi vastaaja.

Ollaan armollisia itsellemme ja toisillemme.

Päätoimittajat lähettävät kaikille tsemppihaleja loppusyksyyn!

ELINA KIVELÄ

EI

Tähän piti tulla juttu työuupumuksesta, mutta kirjoittajat olivat niin uupuneita, etteivät jaksaneet kirjoittaa sitä. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun he saivat sanottua jollekin asialle ei. Ei on pieni, mutta merkittävä sana, jonka sanomisesta kannattaa olla ylpeä.

...no jos nyt sittenkin...

- Kyllä Emilia ja Piia nyt jää ihan pulaan jos me ei kirjoiteta tätä juttua.
- Nii, pakko kai tää on kirjoittaa ku mentii lupaamaan.
- No mä jätän jumpan ja tiskauksen väliin ni ehin tehdä tän.
- Mä en ehi nyt kyl sit syödä, mut ei voi mitään.
- Mut voin mä tiskata yölläkin, kivempi sit aamulla ku ei oo tiskit pöydällä.
- Eiks sua sit väsytä aamulla?
- Joo, ja illalla. Ja viikon päästä.

Edellisen kaltainen dialogi käydään työuupuneen ajatuksissa päivittäin. Kaikkea pitäisi ehtiä, mistään ei voi joustaa. Pakko on tekijän omassa päässä, ja oma hyvinvointi uhrataan ensimmäisenä, kun tekemistä on liikaa.

- Kauhee, ku mun päässä ei liiku mitään! En tosiaan ees muista kaikkea mitä mun pitäis tehdä.
- Niinpä! Mä aina pyrin kirjoittaa ylös kaiken mitä mun pitäis muistaa, mut sit mä unohan kattoo sitä muistilappua.
- Mä herään joskus jopa keskellä yötä siihen, et muistan jonkun jutun mikä pitää tehdä.
- Mä tarviin muistilapun välillä siihenkin, että muistan ottaa repun mukaan. Ku laittaa muistilapun kätevästi ulko-oven sisäpuolelle, ni sen sit hoksaa siitä ku on lähössä.

MIKÄ EI AUTA?

- "Ota tästä suklaata."
- "Asioilla on tapana järjestyä."
- "Piristy, hymyile!"
- "Priorisoi!"
- "Huomenna kaikki on paremmin!"

Älä ainakaan kannusta hymyilemään ja selviytymään. Tätä se uupumisen tiellä oleva koittaa jo tehdä... Materia ja lohturuoka on kivaa, mutta ne voivat vain sysätä sivuun niitä ns. "negatiivisia tunteita", joita ihmisen pitäisi kuitenkin myös saada tuntea ja käsitellä.



KUN elämässä on liikaa vauhtia, elämänhallinnan tunne katoaa. Uupumisesta seuraa väsymys, johon ei auta nukkuminen. Jossain vaiheessa tekeminen alkaa jopa oksettaa. "Hyi, joku koherentin tekstin tuottaminen! Hyi olkoon, ajattelu!"

Vaikka oman taakkansa alle mursertuu, ei siitä osaa päästää irti. Sen sijaan tuota taakkaa koittaa väkisin kannatella. Pitää asioita vireillä, kulis-seja pystyssä.

"Kyllä mä lutvin tän, ennenki oon lutvinu."

Siinä sitä sitten raahaa väsynyttä kroppaansa ajatuksen voimalla ja pakottaa itsensä tekemään, kävelee kuin sumussa, tekee kuin sumussa.

ELÄMÄ voi kuitenkin alkaa muistuttaa hidastettua elokuvaa, ja vaikka miten tekisi, tekemättömiä töitä saattaa alkaa huomaamatta kasaantua yhä enemmän. Ja kas vain, jossain kohtaa ihmisten seurakin voi alkaa kuormittaa.

On niin paljon helpompaa pysyä omassa kuplassaan.

Mutta mitä kauemmin istuu kotona koneen ääressä, sitä suuremmaksi kynnys ihmisten kohtaamiseen nousee. Ihan kuin yhtäkkiä alkaisi pelätä sosiaalisia tilanteita. "Enhän mä oo tällainen?"

MIKÄ sitten estää himmaamasta, vaikka toiveena olisikin ottaa iisimmin ja keskittyä välillä yhteen asiaan kunnonla?

Innostuminen asioista. Vaikeus olla tekemättä mitään. Pelko epäonnistumisesta ja siitä, mitä muut ajattelevat. Pelko yhteiskunnan tai jostain muusta kuvitellusta kelkasta puutoamisesta.

Päämäärätietoisuus ja halu menestyä. Syyllisyyden tunne siitä, kun hoitaa jonkin huonosti.

Tapa ajatella muiden tunteita ennen omiaan ja "mä en halua olla väkivaksi" -asenne sekä halu auttaa muita.

Ajatus siitä, että ihminen pystyy

kyllä psyykkaamaan itsensä mihin tahansa, ja luulo, että ihminen on niin vahva kuin haluaa olla. Ja kuvitelma, että on aikaa mihin tahansa.

TÄLLAINEN oman ajan yliarvioiminen johtaa siihen, että elämään tulee valtavasti sälää. Ja ihmeen kaupalla kaikkia pieniä asioita ehtiikin hoitamaan, mutta niiden isompien asioiden kustannuksella.

Kukat on sumuteltu, naapurin kissa ruokittu ja illanistujaiset koordinoitu, mutta gradu ei etene.

On myös helpompi tehdä itse kuin luottaa muihin tai yrittää organisoida muiden toimintaa. Itseenään voi hallita – kas vain, jälleen yritys säilyttää hallinnan tunne edes jossain!

lyttää hallinnan tunne edes jossain!

AHKERUUS ja tehokkuus ovat hyveitä, joista saa paljon kiitosta. Tuota imagoa halutaan ylläpitää kynsin ja hampain. Oma positiivinen minä- »

kuva voi olla liitoksissa tuohon ajatukseen, ja tuntuu hyvältä, jos muutkin näkevät sinut niin.

Mutta toisaalta reippaalle ja tekevälle on myös helppo syöttää lisää tekemistä.

VAIKKA oma raja tulisi vastaan, ei tarjotuille tehtäville osaa sanoa ei. Tekemättä jättäminen ja tekeminen ovat joissain tilanteissa molemmat yhtä huonoja vaihtoehtoja.

PIKKU hiljaa koko elämä saattaa muuttua suorittamiseksi, sellaiseksi selviytymiseksi, velvollisuudesta toiseen siirtymiseksi. Suoritetaan työt, suoritetaan opinnot, suoritetaan arki, ihmissuhteet, harrastukset ja hyvinvointi.

Työ ei tekemällä lopu, kun pää-

”Loppujen lopuksi on myönnettävä itselleen, että uupumisen jälkeen ei enää jaksa ja pysty samaan kuin ennen – muttei tarvitsekaan!”

määrän näkee jatkuvasti siintävän edessä: ”Sit ku pääsen tuohon päämäärään, niin lepää... Ja vielä tuohon... ja tuohon...”

Elämä on sellaista ”sitku”-elämää: jatkuvasti menossa johonkin, ei koskaan riittävän valmis olemaan ja nauttimaan tästä hetkestä.

NYKYÄÄN on myös trendikästä haa-
lia paljon tekemistä. Kiirettä puolus-

tellaan sillä, että kaikki tehtävät asiat ovat kivoja, tärkeitä ja kiinnostavia.

Priorisoi siinä sitten!

TYÖTERVEYSLAITOKSEN tutkimusprofessori Marianna Virtanen onkin sanonut, että ”ei voi palaa loppuun, jos ei ole ensin palanut”. Tekemiseen uupuu helpoiten silloin, kun siihen suhtautuu intohimolla ja tekee rakastamia asioita.

Uupunut on usein intohimoinen liekehtijä, jolloin on vaarana, että hän käyttää energiansa yli. Hän liekehtii niin, ettei palautumiselle jää tilaa.

SAMAA itsensä ylittämistä vaaditaan myös muilta: isot vaatimukset koskevat paitsi itseä, myös muita.

Erilaisuutta on vaikea sietää, vaikka ajoittain toisten lungimpaa elä-



- Mä en jaksa enkä ehi kirjottaa tätä puhtaaks! Mut tässä on nyt tää mun ajatuksenvirta: Suorittamisesta pitäts päästä pysähtymiseen ja hygge-hetkiin. Energiakynttilä, kynttilähöttö. Energiakestävyys. Tästä tulee tähän oheen kuva. Minkäänlaista tieteellistä lähdettä tähän ei ole, enkä jaksanu ettiä. Että tää nyt sit perustuu ihan toimittajien pääkopassa olleisiin ajatuksiin. Olkaa hyvä.

mänasennetta tulee kadehdittua. Esimerkiksi tehottoman näköisiä ihmisiä katsellessa alkaa ärsyttää.

”Miksi sinä et tapa itseäsi työllä niin kuin minä?!! Miksi sinun on oikeutettua ottaa kevyemmin kun minulla on aina vaan näin paljon hommaa?!?”

LOPPUJEN lopuksi on myönnettävä itselleen, että uupumisen jälkeen ei enää jaksa ja pysty samaan kuin ennen – muttei tarvitsekaan!

Tietyllä tavalla vaikeinta on myöntää itselleen, että tämä ratkaisu ei kantanut. Että tämä ei ollut hyväksi minulle, vaikka miten rakastinkin tekemistä ja aikaansaavaa fiilistä.

Jotain on muutettava, jotta itsellä olisi hyvä olla.

Tässä vielä dialogi, joka ihan oikeasti käytiin toimittajien välillä tätä juttua kirjoittaessa. Ei ehkä ihan juuri näillä sanoilla, koska meidän muistiinhan ei ole luottamista.

– Onpa kiva julkaista tää juttu ja sit joku tunnistaa, et oho, nyt ollaan tiellä, joka vie uupumiseen.
– Joo, niimpä. En tiä, antaako tää juttu liian karun kuvan. Vaikka olihan se iso paikka, tunnustaa et nyt mä en jaksa enää. Ja tää saattaa kuulostaako tää oudolta, mut kaikesta huolimatta uupuminen on parasta, mitä mulle on tapahtunu tässä elämässä. Se pakotti ensimmäistä kertaa ikinä pysähtymään ja opetti kuuntelemaan itseä.

– Mm-m. Mut se et on uupunu, ni ei silti tarkoita, että automaattisesti osaisi estää uupumisen tapahtuvan uudelleen. Omien rajojen ymmärtäminen ja kunnioittaminen ei ole helppo tehtävä. Ja sit toisaalta jotenki tuntuu et mitä enemmän puhuu ihmisten kans ja kuuntelee niiden puheita, ni ei täällä kukaan oo ihan täysin tasapainoinen tai ”normaali.” Loppujen lopuksi me ollaan kaikki ihan **fucked up**.

MIKÄ AUTTAA?

- Uupuneen kuunteleminen ja ymmärtäminen.
- Ajatus siitä, että mikään ei ole pakko, eikä pidä mitään.
- Kiltteys itseä kohtaan silloin, kun elämä on vaikeaa.
- Tauon pitäminen silloin, kun tuntuu, että vähiten sen ansaitsee.
- Itsensä kuunteleminen ja hyvinvoinnin priorisoiminen.

Kannusta pitämään taukoja ja laskemaan taakka sivuun. Tuo ilmi, ettei ihmisarvo ole kiinni tekemisen määrästä.



**ELINA KIVELÄ &
ANU SANDVIK**

M niin kuin masennus

Hyvinvointiteema houkutteli yhden sanelaisen avaamaan hänen tarinaansa masennuksestaan. Kirjoittaja halusi pysyä anonyymina, ei siksi, että hän haluaisi asian säilyvän tabuna, vaan siksi, että hän haluaa säilyttää itsensä määrittelemisen oikeutensa.

KESÄKUU 2016. Kuulen, että lapsuudenkaverini on tehnyt itsemurhan. Se saa minut mieteliääksi, suorastaan ahdistuneiseksi: minäkin ajattelen toisinaan itsemurhaa.

Samalla viikolla riitelen perheenjäsenen kanssa ja saan asiaan nähden liioitellun suuren itkukohtauksen. Siitä ei tule loppua.

Parin päivän päästä minut raahataan väkisin psykiatrin puheille. Itken koko tunnin vastaanottoajan pystymättä sanomaan mitään. Nukun seuraavat pari päivää, poistun sängystä vain syömään ja vessaan. Olo on voimaton ja alavireinen.

SEURAAVALLA viikolla tapaam psykiatrin uudestaan. Olen jo rauhallisempi. Juttelemme niitä näitä. Olen alakuloinen. Lupaan, etten tee itselleni mitään.

Saan diagnoosin pitkäaikainen masennus. Se tuntuu pahalta – mahdottomaltakin. Miten minä voin olla masentunut?

En tunne itseäni masentuneeksi. Olen aina ajatellut, että parin viikon välein toistuvat toi-

mettomuus- ja itkuisuusjaksot ovat normaaleja. Tai että olen vain herkkä. Että tunnen asiat isommin kuin muut. Syytän itseäni masennuksestani. Tunnen olevani huono.

KESÄ kuluu lääkityksen voimin. Jaksan taas. Kuitenkin se oma iloinen minä on hävinnyt jonnekin. Tunnen iloa ja surua, mutta vaikeammin kuin aikaisemmin. Koen, etten enää tunne itseäni.

SYKSYLLÄ saan psykiatrin lausunnon ja lähetteen psykoterapiaan. Kukaan ei kertonut minulle, kuinka vaikeaa on löytää hyvä psykoterapeutti. Suuntauksia on useita, eikä minulla tahdo olla voimia soitella ja viestitellä tuntemattomille, joista tiedän etukäteen vain sähköpostiosoitteen.

Varaan pari tutustumiskertaa. Toinen kuuntelee ja ymmärtää, muttei osoita sellaista

ymmärrystä kuin toivoisin. Toisen luona tunnen itseni huonoksi.

HUOJENNUS on suuri, kun sopivan oloinen terapeutti löytyy.

Aloitin jatkuvat käynnit kaksi kertaa viikossa.

Alkuun olen turhautunut: käynnit eivät tunnu auttavan pahaan olooni, päinvastoin lähden istun-

noista hyvin ahdistuneena ja itkeneenä. Syytä masentuneisuuteeni ei tunnu löytyvän, eikä se kai yhden asian aiheuttama olekaan, vaan usean asian summa. Koen tärkeäksi selvittää ne syyt, jotta voisin muuttaa niitä parantuakseni.

ARKI sujuu lääkityksen ansiosta hyvin. Lääkityksen ansiosta uskon pystyväni ihan mihin tahansa. Hukutan itseni hommiin. Jossain vaiheessa mikään ei enää tunnu miltään.

En enää innostu asioista sa-

maan tapaan kuin ennen. Itkeskelen, en jaksa nähdä ihmisiä, haluan vain nukkua ja olla yksin. Kaikki tämä vaikuttaa myös syömiseeni: syön huonosti, minkä vuoksi olen entistä voimattomampi.

Terapia tuntuu turhalta: kaikki tieto itsestäni ja menneestä aiheuttavat lisää tuskaa.

HALUAISIN kertoa kaikille lähipiirissäni, mutten uskalla. Joudun pari kertaa valehtelemaan mihin olen menossa, kun joku sattuu kohdalle matkalla terapiaan. En haluaisi valehdella, mutta pelkään saavani masentuneen leiman.

Perheessämme ei ole oikein koskaan ollut sijaa negatiivisille tunteille, ja ne on pyritty piilottamaan ja poistamaan kaikin keinoin. Haluan olla yhä se iloinen ja reipas tyyppi, jota muut ihailevat. Toisaalta senkin viitan kantaminen tuntuu raskaalta. En kuitenkaan ole valmis kertomaan kaikille, miten asiat ovat.

Vain pari valittua saavat kuulla asiasta. Hekään eivät välttämättä osaa juuri suhtautua asiaan tai olla tukena. Olen asian kanssa todella yksin.

EN tunne rajojani. Olen alkanut etsiä apua mm. kirjallisuudesta. Priorisoin oman vapaa-aikani ja hyvinvointini. Se tarkoittaa sitä, että en saa joka päivä tehtyä sitä mitä pitäisi. Yritän olla itseleni armollinen.

Elämä masennuksen kanssa on yksinäistä ja pelottavaa. En siedä jatkuvaa alavireisyyttäni, vaan toteutan julkisilla paikoilla usein pirteämpää roolia. Se on uuvuttavaa. Toisaalta välttelen ihmisten tapamista. Olen hyvin usein väsynyt, mutta tämä väsymys ei poistu nukkumalla.

TUNTUU, että ihmiset näkevät lävitseni. Mutta he eivät näe. Ehkä kaverit ymmärtäisivät minua paremmin, jos tietäisivät.

Kukaan ei tiedä, miltä mi-

nusta tuntuu. Se on hyvä tunne, mutta tekee minut samalla todella yksinäiseksi. Päivä toisen jälkeen on selviytymistä. Joskus ajattelen elämän menevän hukkaan sairauden takia.

YRITÄN kuitenkin löytää niitä pieniä iloja, innostua asioista ja tehdä minulle tärkeitä asioita. Tämä sairaus lisää itsetuntemustani ja osoittaa mikä elämässä on tärkeää.

Minun täytyy oppia elämään itseni kanssa. Olen onnellinen siitä, että saan apua. Terapiakerrat ovat hyviä ja antavat ajateltavaa.

Elämä on niin kuin ennenkin: on opinnot, työt, harrastukset ja ystävät. Toisinaan menee niin hyvin, että unohdan koko masennukseni olemassaolon.

Ajattelen, että minulla on voimaa nousta kaikista soista. Päivissä on paljon valoa. Valoa minullekin.

ANONYymi KIRJOITTAJA

Pahoinvointi — pienempi paha?

”Mua ahdistaa ihan mielettömästi olla omassa kroppassa. Käsivarsia liikauttaessa oikeen tuntee miten se liike jää elämään allien hytinänä. Reidet hankautuu yhteen eikä sitä halua edes tietää miltä oma pylly näyttää suoraan takaapäin katsottuna. Oon luultavasti saanut Seminaarinmäen vanhoista kunnan rakennuksista astman, sen verran painava pää on edelleen. Myös iho on alkanut käyttäytyä samoin kuin muutama vuosi takaperin, enkä vaan enää jaksais itkeä pohjameikkiä tehdessä.

Nukun viitisen tuntia per yö enkä siitäkään huolimatta saa itseäni unten maille ennen aamuneljä. Söin tänään iltapalaksi neljä korvapuustia ja suklaalevyn. Viime viikolla tyhjensin yhden valkakaripullon, toissaviikolla kaksi. Syksyn kurssit alkoi kuukausi sitten ja aloin eilen ottaa selvää niihin kuuluvista tehtävistä. Pidän yllä illuusiota elämänhallinnasta siivoamalla neuroottisesti päivittäin. Lähettelen viestejä väärille ihmisille eikä mun äiti tiedä mitä mulle oikeasti kuuluu.”

TÖRMÄSIN tätä juttua valmistellessani vuosi sitten lokakuussa luotuun tekstiedostoon, jonka olin kirjoitushetkellä nimennyt otsikolla *Kaamos tulee taas*. Kuitenkin sisältönsä puolesta teksti olisi voinut olla päivätty myös viime keväälle. Havahduin ajatukseen ympärivuotisesta kaamosmasennuksesta: kyllähän sitä hahmottaa, että viime vuosina on ollut hieman hukassa itsensä ja etenkin tulevaisuutensa kanssa, mutta jotenkin on silti ajatellut elävänsä pääosin tasapainois- ta elämää.

Kuitenkin kun ottaa hieman etäisyyttä omaan arkeensa, muistaa yhtäkkiä, että unirytmisi on ollut vinksallaan, minäkuva negatiivisävytteinen ja motivaatio lähes kaikkeen poissa ”silloin viime keväänä”. Ja tasan vuosi sitten nähtävästi myös. Ja oikeastaan vielä muutama viikko sittenkin.



LÄHTÖKOHTAISESTI jokainen meistä haluaa voida hyvin. Elämässä tavoitellaan asioita, jotka tekevät onnelliseksi: tervettä, hyvinvoivaa kehoa, vakaata taloutta, positiivista minäkuvaa ja mielenkiintoista päivätyötä. Hyvinvoinnin sanotaan aina koostuvan monesta osasta: on fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Samoin voisi sanoa olevan myös fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä pahoinvointia.

Itse olen tunnistanut pahoinvointia edistäviksi tekijöiksi edellä mainitsemani elämän rytmittömyyden, negatiivisen asenteen itseä kohtaan ja epävarmuuden omasta tulevaisuudesta, kun taas säännöllinen elämänrytmi sekä varmuus itsestään ja tulevaisuudestaan lisäävät hyvinvointia.

Kun (liian vähäiset) yöunet ajoittuvat aamu-yöhön, ruokavalio on niukka ja yksipuolinen eikä oikein koskaan ehdi kunnolla levätä, keho voi huonosti: esimerkiksi kesällä 12 päivän työputkessa eläessäni totesin, ettei oikeastaan enää väsyttä, lähinnä vaan oksettaa ja jomottaa.

Kehon voidessa huonosti on mielikin maassa. Sitä ei koe olevansa parhaimmillaan alkoholin sekä pika-ruoan turvottamassa kropassa silmäpussien roikkuesa polvissa asti, ja itseinho ulkomuotoaan kohtaan saa voimaan psyykkisesti pahoin.

MYÖS epävarmuus omasta tulevaisuudesta on henkisesti raskasta. Kun aloitin yliopisto-opiskelut syksyllä 2014, olin ensimmäiset puoli vuotta hämmentynyt elämäni ottamasta suunnasta enkä osannut kyseenalaistaa, olivatko ”No oon hyvä äikässä” ja ”Pääsin odottamatta varasijalta kouluun” tarpeeksi painavia syitä ottaa opiskelupaikka äidinkielenopettajan koulutuksesta vastaan. Seuraavat kaksi vuotta kriiseilin uskaltamatta tehdä päätöksiä mihinkään suuntaan ja tunsin olevani uupunut ja ahdistunut vaikka kuinka lepäsin.

Edelleen tuntuu, etten ole tuona aikana saavuttanut mitään, vaikka kädessä on kandin paperit ja takana kolme vuotta harrastus- ja ainejärjestötoimintaa sekä puolisen vuotta työntekoa. Vasta ystäväni

todettua ”ton jatkuvan epätietoisuuden” olevan ”tosi kuormittavaa”, tajusin ettei sitä voikaan tuntea oloaan hyväksi ja varmaksi, kun ei tiedä onko edes tällä hetkellä oikeassa paikassa, puhumattakaan siitä, että tietäisi minne on menossa.

JOSKUS pahalle ololle on kuitenkin myös tarvetta. Siinä tahtoo velloa: ihan kunnolla surkutella kohtalooaan ja oikein rypeä itsesääliissä. Esimerkiksi kun peilistä katsoo pöhötynyt tyyppi eivätkä vanhat farkut mahdu enää jalkaan, kaupasta rahdataan suklaata, keksejä, jäätelöä ja suklaakeksijäätelöä, jotka loppujen lopuksi vain

pahentavat olotilaa. Epäonnistumisen hetkellä mielestään kaivaa kaikki muistot omasta mitättömyydestään ja määrittää itsensä ihmisenä jopa sen viidennellä luokalla saadun hylätyn matematiikan kokeen kautta. Toisinaan omaan surkeuteensa ei edes keksi syytä, joten päätyy lietsomaan itsensä räkätikuun asti tunteita herättävän musiikin tai elokuvan avulla.

SILLÄ mitä edes olisi hyvinvointi, ellei toisinaan tuntisi olevansa ihan paskana? Jos jatkuvasti eläisi onnensa kukkuloilla ja täysissä voimissaan niin henkisesti kuin fyysisestikin, osaisiko sitä enää arvostaa? Elämän suvantovaiheiden jälkeen tuntuu uskomattoman hyvältä taas tuntee itsensä levänneeksi ja arvokkaaksi, ja parhaassa tapauksessa jälkikäteen voi kokea voimaannuttavan fraasin ”Mikä ei tapa, vahvistaa” hyvinkin oma-kohtaiseksi.

Lisäksi jatkuva, vankkumaton hyvinvoinnin tila on mahdotonta saavuttaa: elämä kolhii ja heittelee, se on moneen otteeseen todettu. Siksi onkin tärkeää kyetä käsittelemään huonoja tuntemuksia ja vaikeita asioita. Jatkuvasti ei tarvitse olla reipas ja iloinen, vaan pahalle ololle saa ja pitääkin antautua, jotta sen saa ulos systeemistään. Ja pahan olon poistuttua kropasta on taas valmis ottamaan hyvän olon vastaan.

**TEKSTI PIIA REKOLA
KUVA ANU SANDVIK**

Kysy asiantuntijoilta

InSanen hyvinvointinumeron kunniaksi kokosimme asiantuntijoiden kaartin, joiden osaaminen riittää vastaamaan kysymykseen kuin kysymykseen. Lukijat saivat kysyä mitä vain, ja nyt on asiantuntijoiden vuoro vastata.



Psykologi Niina Virtanen-Korhonen
Kliinisen mielenterveyspsykologian
täydennyskoulutus. Niinalle esitettiin kysymyksiä tunteista ja mielen hyvinvoinnista.

”Dear Niina. Olen koko ajan iloinen. Kuinka voisin olla välillä kuten opiskelukaverini - eli masentunut ja ahdistunut?”

Lopeta syöminen. Ja nukkuminen. Haali itsellesi niin paljon hommia, ettet yksinkertaisesti enää ehdi kumpaakaan. Muista tuntea tästä syillisyyttä ja lisäksi ottaa kaikesta kritiikistä itseesi. Kyllä alkaa riittämättömyyden tunne painaa ja väsymyshoreissasi myös elämän suunta ja tarkoitus katoavat.

”Lukiessani mitä tahansa tekstiä lastenkirjasta Pragmasemantiikkaan kuulen päässäni Jari Tervon äänen - ikään kuin hän lukisi tekstiä minulle. Väittäisin täten, ettei mieleni voi hyvin. Mitä voin tehdä, jotta saan kaljuuntuneen, keski-ikä vuosikymmeniä sitten sivuuttaneen mietiskelijä-mutisijan häädettyä päästäni?”

Ihmisielen toimintaa värittävät henkilön asenteet tiettyjä asioita kohtaan. Ahdistaako lukeminen sinua, liitätkö tekstin silmäilemisenkin opiskeluun? Stressaavatko koulutyöt? Se, että näet herra Tervon ”kaljuuntuneena, keski-ikä vuosikymmeniä sitten sivuuttaneena mietiskelijä-mutisijana” saattaa olla syynä siihen, että juuri hän esiintyy negatiivisiksi liittämiesi asioiden esittäjänä päässäsi.

”Onko minulla kaikki kunnossa kun aloin opiskella suomen kieltä?”

On, ja varsinkin sitten kaikki on kunnossa, kun palautat gradun suomen kielestä.

”Hei Niina Virtanen-Korhonen! Haluaisin kysyä, miten voisin selvittää syysmasennuksesta ja suunnattomasta ahdistuksesta liittyen loppuelämäni?”

Tee asioita, joista nautit. Vietä pidennetty viikonloppu ja irtaudu kaikesta. Luo tulevaisuudelle suunnitelmia, jotka eivät ahdista, ja lähde rohkeasti tavoittelemaan niitä. Voit myös etsiä ahdistuksellesi suunnan, niin se ei ole enää suunnaton.

”Lopeta syöminen. Ja nukkuminen. Haali itsellesi niin paljon hommia, ettet yksinkertaisesti enää ehdi kumpaakaan.”



Rauno "Rane" Heiskanen
Elämän kovan korkea koulun maisteri.
Rauno ratkaisee käytännön ongelmia.

"Dear Rane. En osaa vaihtaa sulaketta, kuinka toimin?"

On se kumma kun KAIKKEEN tarvitaan nykyään apua ja työ miestä! Kyllä ennen kin on kaikesta itse selvitty!!!! Jo on aikoihin eletty...

"Sempsiä!!"

"Miten saa lenkkimakkarapaketin auki helpoimmin?"

Ai että saako kuvastani sellaisen kuvan, että lenkki makara maistuisi!!? LEKURI on kieltänyt minulta rasvan ja suolan.... mutta käännä nyt veistä haavassa... PKLE!! Koffi sen sijaan aukeaa helposti kulma hampaalla...

"Moro Rane! Onko vinkkejä tyä ukko elämään?"

Siittä on aikaa kun olen itse tehnyt hommia.... mutta älä tottele johto portaan nilkkejä kaikessa, onhan sulla omat aivot!! SUOMI POIKA DUUNIA OSAA TEHHÄ! Sempsiä!!



Meedio Mirja Zaiga Sirium
Selvänäkijä, meedio ja parantaja, erityisosaamista teenpuruista ennustaminen.
Mirja valottaa tulevaisuuden murheita ja mahdollisuuksia.

"Dear Mirja. Valmistunko ikinä?"

Ei. Kyllä. Ehkä. Se riippuu Sinusta!

"Voitko ennustaa, onko tulevaisuudessani yhtäkään valonpilkahdusta? terv. ei valoa tunnelin päässä"

Tulevaisuudestasi en tiedä, mutta tunnelissa on harvemmin valoa. Poistu tunnelista exit-kylltien viitoittamaa tietä pitkin, mutta ennen iltapäivä viittä, kun ulkonakin on yhtä pimeää. Osta tarvittaessa kirkasvalolamppu.

*"Tulevaisuudestasi en tiedä,
mutta tunnelissa on
harvemmin valoa."*

"Kohtaako kemiat ihastukseni kanssa, vai onko kemiolla mitään tekemistä meidän välillämme?"

Teepussit kertovat, että kuun marraskuisen lopun pimeä puoli on oikeassa kulmassa Venuksen akseliin nähden. Tämä asento on tähän aikaan vuodesta kohtuullisen määrän ideaali, ja se reagoi yhdessä Kemin ja Rovaniemen välimaastossa.

Taitossa kuultua episodi 4

Mikroluokan diktaattorit ovat täällä taas - mahdollisesti viimeistä kertaa. Kokosimme-kin taittoprosessin aikana kuultuja sutkautuksia sekä vitsejä, jotka tuskin avautuvat kirjoitetussa muodossa, tällä kertaa kokonaisen sivun verran. Kiitämme mielenkiinnostanne ja toivotamme tervetulleeksi lennolle.

- Pitäiskö laittaa joku nosto, hauskoja juttuja?
- Hauskoja juttuja mielenterveysemmasta? "Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa?"
- Mikäs se on se bändi joka laulaa ton...?
- Kuule ihan vaan Putte Possun nimipäivät kyseessä.

Voisko tää fontti olla sama ku toi fontti, se näyttää ainaki ihan samalta. Eiku katos, se on se sama.

Pitääks tähän laittaa pilkkua? EHEEEI MITÄÄN PILKKUJA kylä ny kaikki Keken tietää.

Tuol on yks sana yksin. Joten mä otan tästä neljä kirjainta pois.

- Sano hep. *klikkaustahti 100m/s*
- Toi vihree oli kiva-- Noin kymmenen väriä sitten.

Iloisten lehmien jogurttia, eiku mitä?

Kato tää mahtu. Ei mahtunukaan.

Noniin, tarviitko horoinpistä?

Olen oikeilla jäljilläääää!

Ja kiuasnauru päälle.

levotonta meininkiä

- Mäpä laitan tän oven nyt kii.
- Joo parempi niin, ei haittaa vaik tukehdutaan tänne.

Miksi

Mitää vittua

Miks mun pitää näitä autoja klikkailla

Oikeesti miks

Mä en saa tätä kilpparia

Good bye koko selain

Ihmeen kauan me oltiin hiljaa.



Faktoi kaamokseen



Kaikki on perseestä jos niin päätät. Oletko varma, että haluat tavata Tinder-mätsisi ensimmäistä kertaa hänen kotonaan lauantai-iltana? Hälytysäänen kuullessasi mene suojaan. Parempaan suojaan.



Taasko lankesit vanhoihin, jo huonoiksi todettiin rutiineihisi? Taisittele härkäpäisyttäsi vastaan ja yritä edes syödä aamupala. Muista myös solmia kengännauhat, jottet kompastu omaan ylpeyteesi.



Syksy on koetellut sinua. Moni muu olisi jo hermoromahtanut, mutta sinä sen sijaan uskot paahtoleivän parantavaan voimaan. Hiilaripöhnässäsi et huo-
maa mitään.



Elämäsi rullaa kuin Länsimetro-projekti. Ei, hetkinen, metrohan kulkee. Elämäsi etenee kuin VR lumimyrskyssä. Älä odota parempaa huomista. Se voi olla jo tänään. Muista tuulettaa aamutossusi.



Vuoden pimeimpänä aikana et tunne olevasi komeimmassa loistossasi. Itse kyllä pärjää, mutta nähtäväksi jää, kuinka lemmikki-gerbiilliisi ja muut läheisesi kykenevät toimimaan ilman valloittavaa läsnäoloasi.



Sinulla pyyhkii hyvin, vielä. Olet onnistunut karttamaan masentavat alhot ja varannut kesäksi lomamatkan Alaskaan. Ole kuitenkin tarkkana, ettet saa yliannostusta tonnikalasta. Varo joulupukkia.



Olet poiminut jokaisesta puusta, sillä et ole osannut tehdä valintaa. Toiset eivät aina taivu tahtosi mukaan, joten muista morottaa vastaan tulijoita. Niin postinjakaja vastaa kuin laatikkoon jaetaan.



Joulukuun on vielä aikaa, mutta uudistumisen tarpeesi on ajanut sinut jo valamaan tinaa ja ahmimaan perunasalaattia. Pidä uudenvuoden raketit kuitenkin vielä maan pinnalla, saatat pysyä siellä itsekin.



Jos metsässä kaatuu puu, eikä kukaan ole kuulemassa, kuuluuko ääntä oikeasti? Ovatko oravat kuroja? Kakkaako karhu metsään? Mitä jos puu kaatuu oravan päälle ja astut kakkaan? Onko kakka karhun? Mieti sitä.



Taas yksi hedelmällinen syyskausi takana. Olet saanut paljon asioita aikaan siihen nähden, että onohdat joka päivä ottaa vitamiinisi. Pitkällinen itsesi etsiminen on tullut päätökseensä, ja tiedät nyt, ettet oikeasti halua mitään.



Suurenmoinen ideasi on tuloillaan. Anna sille aikaa, vaikka kaikki eivät ymmärtäisikään visiotasi. Ei ole itsestä pitää puoliaan, joten älä anna kaverin varastaa eväshedelmiäsi. Paitsi jos kyse on kauas puusta pudonneesta omenasta.



Kosmiset mittasuhteet saanut elämänmuutoksesi vaikuttaa mielialaasi vielä kesällä 2018. Tarkemmin sanottuna epävarma olosi hellittää vasta 27. elokuuta klo 12.38. Ota mitä saat tai jätä ottamatta.

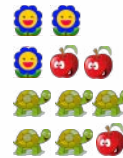
**INSANEN ASTROHÖRHÖT
KUVAT AURA TUOMINEN**

TESTAA ELÄMÄSI FYYSINE

Kaikki me tiedämme, millaisia toimia fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen vaatii ja että niiden toimien vakiinnuttaminen osaksi elämää ei ole aina helppoa. Nyt pääset testaamaan, mikä on Sinun elämäsi fyysinen rytmi: miten uni, ravinto ja liikunta ovat osa elämääsi.

1. MIHIN AIKAAN MENET NUKKUMAAN?

- a) Joka ilta klo 22-23.
- b) Silloin kun väsyttää, ennen yhtä.
- c) En tiedä.
- d) Aamuyöstä.



2. PALJONKO NUKUT?

- a) Liian vähän.
- b) 8-10 tuntia/yö.
- c) En tiedä.
- d) Liikaa.



3. MILLOIN SÖIT VIIMEKSI SALAATTIA?

- a) Lounaalla pari tuntia sitten.
- b) Lasketaanko hampurilaisen välissä oleva?
- c) Äidin luona viikonloppuna.
- d) En muista.



4. MONTAKO KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT?

- a) Napostelen koko ajan.
- b) Kahdesti: Lounaan ja silloin kun muistan, yleensä iltaisin.
- c) Viisi kertaa kolmen-neljän tunnin välein.
- d) En syö.

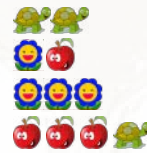


N RYTMI



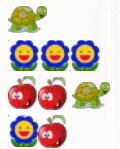
5. PALJONKO LIKUT PÄIVÄSSÄ?

- a) Jääkaapille ja takaisin.
- b) Pyöräilen kaikkialle ja käytän portaita.
- c) Edellisten lisäksi harrastan vähintään 30 minuuttia hikiliikuntaa.
- d) En päivittäin, mutta kun liikun, niin tulee hiki.



6. KUINKA USEIN VENYTTELET TAI TEET MUUTA KEHONHUOLTOA?

- a) Kengännauhoja sitoessa.
- b) Päivittäin treenin jälkeen. Käytän myös foam rolleria.
- c) Kun paikat menee jumiin, käyn hierojalla.
- d) Kerran tai kaksi viikossa.



ENTEN KUKKIA 🌸 ELÄMÄ RAITEILLAAN

Olet ymmärtänyt fyysisen hyvinvoinnin tärkeyden elämälle, hyvä! Noudatat fyysisen hyvinvoinnin suosituksia useilla osa-alueilla kiitettävästi. Näytä esimerkkiä muille! Mieti kuitenkin, meneekö hyvinvointisi edistäminen suorittamiseksi.

ENTEN KIRSIKOITA 🍒 TSEMPATTAVAA JOSKUS

Sinulla on joillakin fyysisen hyvinvoinnin osa-alueilla parannettavaa. Saatat elää arkisin rutiininomaista elämää, mutta viikonloppuisin ja loma-aikaan usein lähtee käsistä. Pohdi, jatkautuvatko osa-alueet tasaisesti: voisitko panostaa johonkin enemmän.

ENTEN KILPPAREITA 🏆 REPPIS

Onko sinulla kaikki ihan hyvin? Tarvitset elämäsi säännöllisyyttä. Muista syödä riittävästi ja monipuolisesti sekä nukkua tarpeeksi, sillä sitä kautta mielesikin pysyy virkeänä ja jaksat paremmin. Muista, että kehosi on tempelisi.

JOS SAIT JOULUPUKIN 📬

Tuloksesi eivät ole luotettavia, koska et nuku tarpeeksi. Tee testi myöhemmin uudelleen.

PIIA JA ELINA

OODI PAREMMALLE HUOMISELLE

Joskus huudat *oi, oi, oi*
etkä sille mitään voi
kun maailma päässä moukaroit
- tuomion **TUUBAT SOI !!**
Jäät sänkyyn makaamaan
Tästä tuu mitään kuitenkaan...
tahdot päästä takas nukkumaan

Vaan mi' unessa sua odottaa
ihmeellinen taikamaa
miss' elämä on ihanaa
ja suklaa laihduttaa
Jäät sinne asumaan
Täältä en tule pois koskaan!
mutt' ranet alkaa katuu poraamaan

Kiroot *Suomen viemäriverkoston*
just nyt se korjattava on?
Käyt *kahvin* keittohon
vain huomatakses, sepä loppu on
Jäät kyökkiin lagaamaan
Taas mit' maailmalta saan
yhtä kahvikuppostakaan!

Et silti masennu
olet kuin *Lennu*
- kahvi hampaani vain värjää
ilman sitäkin kyll' pärjää!
Mutt' mitäs siinä murkinois
kun eilen kaiken söi jo pois
ja tuista jäljellä vain *miinus seitkytviisi ois?*

Heität vettä naamariin
siirryt koulutöiden pariin
vastaat tehtävään pariin
muttet yhteyttä saa pariin,
JOTEN JÄLLEEN homma kusee
Tää on juttuna niin passé
että päätät laittaa hassunhauskan päivityk-
sen *Faceen*

Vaan et sieltäkään saa tukea
kuka sitä enää lukee?!
Kaivat *nessut*, alat varmaan
itsekin pian poraamaan,
siit' laitat langan *Jodeliin*
mutt' sekään ei jää näkyviin
vaan miinustetaan *roskapostilaatikoiden* syö-
veriin

Tää tästä päivästä jo riittää
jaksat kosmosta viel' kiittää:
"Nyt käyn petiin mutta emmin
huomenna onk' paremmin?"