



PÄÄTOIMITTAJAT

Elsa Jaako

Tilta Javanainen

Alma Mustajärvi

TOIMITTAJAT

Julia Airio

Kanerva Impola

Antti Kallio

Luovan kirjoittamisen opiskelijoita ÄI13

KUVITTAJAT / KUVAAJAT

Carola Grünbaum

Nessa Heino

Elsa Jaako

Aada Lindqvist

Alma Mustajärvi

Krista Wahlbäck

TAITTO

Eevi Anttila

Emilia Badyari

Tatu Engren

Tuula Kuusela

Denisija Petrovaite

KANSIKUVA

Elsa Jaako

TAKANNEN KUVA

Elsa Jaako

OHJAAVAT OPETTAJAT

Emilia Badyari

Tuula Kuusela



SISÄLLYS

04 PÄÄKIRJOITUS

06 TARVITSEMME
TOISIAMME

10 PÄÄ TÄYNNÄ PAINEITA

12 KILPAILU OMASTA
TULEVAISUUDESTA

16 LUOVA TEKSTI

18 NIMETTÖMÄT RUNOT

Oletko yksin?

Tai tuntuuko sinusta ainakin siltä? Minusta ainakin on tuntunut. Olin alakoulusta asti ujo lapsi, partio tuntui pakkopullalta ja koulu-aika oli tarkoitettu vain akateemisiin suorituksiin. Yksinäisyyden tunteet putkahtelivat esiin tylsyyden iskiessä, joten hukutin itseni muihin hommiin. Harrastuksiin, lähinnä kuvataiteeseen, koulutöihin ja oman tyylin löytämiseen. Joskus huomasin nauttivani yksinolemisesta, kun sain maalata tuntikausia illalla tai tehdä liikapitkiä pyöräilyretkiä Rauman urbaanialueiden reunoilla.

Nautin yhä edelleen yksinolemisesta, kun sen vastapainona on kaverit ja perhe, niin kuin varmaan sinäkin. Ei tarvitse näytellä kenellekään tai siivoitella omaa käyttäytymistään. Harva jaksaa olla päivän ympäri edes oman porukansa kanssa, vaikka välittääkin näistä yli kaiken. Yksinoleminen on tärkeää suurimman osan mielenterveydelle ja jaksamiselle, eikä sitä pitäisi missään nimessä pitäisi sekoittaa yksinäisyyteen.

Hassusti, kukaan ei ole yksin yksinäisyydessään, sillä aina on muitakin kärsimässä samasta. Olen itse saanut oudosti apua lukiessani artikkeleja, kun olen tuntenut itseni yksinäiseksi. Pahimpien tunteiden osuessa voi oloon myös pyytää apua, vaikkapa koulukuraattorilta. Toisaalta on myös paljon, mitä voi tehdä arkielämässä, kun tunnet itsesi yksinäiseksi. Monella onkin omia selviytymiskeinoja.

Mitä voisi tehdä? –Vastauksia ystäviltäni

Monella on tekemistä, jota he yksinomaan tekevät yksinollessaan

- Leipominen/kokkaaminen
- Sarjan tai Youtuben katsominen
 - Videopelit
 - Askartelu
 - Musiikki
- Nukkuminen sopii hyvin myös yksinollessaan

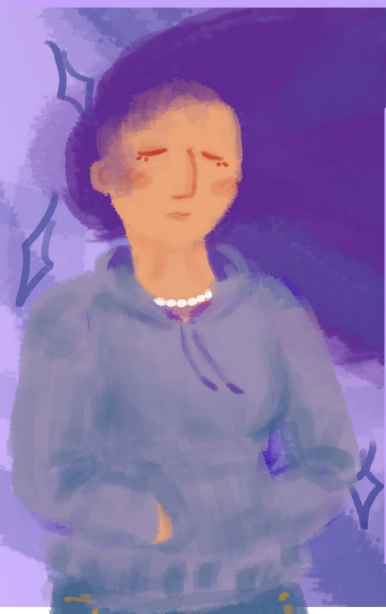
Vastaajilla on selviytymiskeinoja näiden tunteiden iskiessä ja voit vaikka testata toimisiko jokin keinoista sinulle :)

- Itkeminenhän on lähes universaali tapa käsitellä ikäviä tunteita tai tapahtumia, mikä ilmenee myös vastanneilla.
 - Musiikin kuuntelulla oli myös yleinen vastaus
 - Kirjoittaminen
 - Piirtäminen
 - Ulkoilu
- Osa hakee sosiaalisuutta: Kaverien tapaaminen ja sattumanvaraisille ihmiselle puhuminen voi auttaa



Puolet vastaajista kokee yksinolemisen olevan tarpeellinen osa omaa hyvinvointiaan ja 3 taas suosii yksinoloa muiden ihmisten kanssa olemiseen. Kaikki vastaajat totesivat saavansa myönteisiä tunteita yksinolemisenstä ainakin joskus.

Yksinäisyys on tietenkin ihan eri asia erilaisilla tunteilla. Mutta voisiko siitä selviämiseen soveltaa yksinolon nautintoja? Yrittää löytää mukavaa tehtävää, kun tunteet tuntuvat liialta?



Tarvitsemme toisiamme

TEKSTI Julia Airio **KUVAT** Nessa Heino, Aada Lindqvist

Herään aamulla 6.30. Ensimmäinen sosiaalinen kontaktini on äitini. Kysymme toisiltamme miten nukuimme, mitä tänään on luvassa, entä viikonloppuna. Pikaisesti moikkaan myös isälleni, ennen kuin lähdén kouluun. Viestiketjuun on ilmaantunut muutama (sata) viestiä. Matkalla kiitän tietä antavaa kuskia käden heilautuksella. Moikkaan opettajaa luokkaan tullessa. Vietän kaikki välkät ja flexin kavereideni kanssa. Hymyilen varovaisesti ihmiselle, jonka kanssa minun täytyy yhdellä kurssilla tehdä kaikki parityöt. Kaupassa hoidan asiani myyjän kanssa. Illalla laitan wilma-viestiä poissaolosta, keskustelen vanhempieni kanssa ruokapöydässä, soitan parhaalle kaverilleni. Viimeinen ihmiskontaktini on naapurini, jota tervehdin hakiesani pyykkejä.

Ihmissuhteita on erilaisia. Toiset niistä ovat yksiä merkittävimpiä asioita elämässämme, toiset taas ohimeneviä vaihteita, joita ei paljon kiikkustuolissa enää muistella. Joidenkin ihmisten seurassa ollaan kuin kaloja vedessä, kaikki on sujuvaa ja helppoa. Jotkut ihmissuhteet taas ovat tavattoman vaikeita ja kaikki osapuolet miettivät, koska pääsisi jatkamaan tärkeämpien asioiden pariin. Sosiaalisten suhteiden vaikeus tai toisaalta helppous ei kuitenkaan välttämättä määritä sitä, kuinka merkittävistä tai rakkaista ihmisistä loppujen lopuksi on kyse. Välillä ihmissuhteissa luoviminen ja sen miettiminen, ovatko ne ylläpidon arvoisia vai eivät, ovat todella vaikeita kysymyksiä.



Kaiken kaikkiaan ihminen tarvitsee ympärilleen toisia ihmisiä. Se on jo biologisestikin välttämätöntä. Ei meitä syyttä kutsuta psyko-fysissosiaalisiksi kokonaisuuksiksi. Ihminen on laumaeläin ja hakeutuu aina lopulta toisen seuraan. Aikojen saatossa evoluution vaikutuksesta olemme oppineet havainnoimaan kaikkien lähellä olevien toisten ihmisten liikkeitä, mielialoja ja aikomuksia. Toiset ovat tälle herkempiä kuin toiset. Joitakin jatkuva ympäristön havainnointi kuormittaa enemmän kuin keskivertoihmistä, mikä selittää osan siitä, miksi olemme ekstrovertejä tai introvertejä.

Entäs sitten kysymys sosiaalisesta mediasta? Internetin kehitys ja globalisaatio ovat luoneet

mahdollisuuden olla yhteydessä ihmisiin ympäri maailmaa muutamissa millisekunneissa. Ihmissuhteidemme määrä ja tasot ovat lisääntyneet valtavasti tiedonkulun mullistaneiden muutosten jälkeen. Tutuissamme on ihmisiä, joiden postaukseen olemme kommentoineet kerran, mutta myös niitä, joihin olemme aktiivisesti yhteydessä päivittäin ja he ovat meille yhtä läheisiä kuin kasvokkain tavatut bestiksemme.

On kuitenkin myös niin, että joissain tapauksissa some vähentää sosiaalisuutta. Möllötetään kotona luuri kädessä, kuljetaan joka paikkaan kuulokkeet korvissa eikä enää "oikeasti" tava-

ta ihmisiä. Korona-aikana kaikki ihmiskontaktit leikattiin pois ja pysyttiin kotona. Minä en viihtynyt etäkoulussa. En sitten ollenkaan. Ketään ei nähnyt, kenenkään kanssa ei jutellut. Kukaan ei pitänyt teamsissä kameraa tai mikkiä päällä, eikä vapaa-ajallakaan voinut rajoitusten takia nähdä. Kokonaan elämää ei pysty laittamaan netin varaan, tarvitsen ihania ja vähemmän ihania ihmiskontaktejani arjessani.



Maailmassa on myös olemassa erakoita, jotka elävät mielellään autiolla saarella 30 vuotta ilman, että käyvät koskaan missään. He ovat onnellisia omassa seurassaan, ilman muita ihmisiä lähimaillakaan. Suurin osa ihmiskunnasta kuitenkin tarvitsee lajitovereitaan selvittääkseen hyvinvoivana, vajoamatta yksi-

näisyyteen tai liian syvälle oman mielen syövereihin.

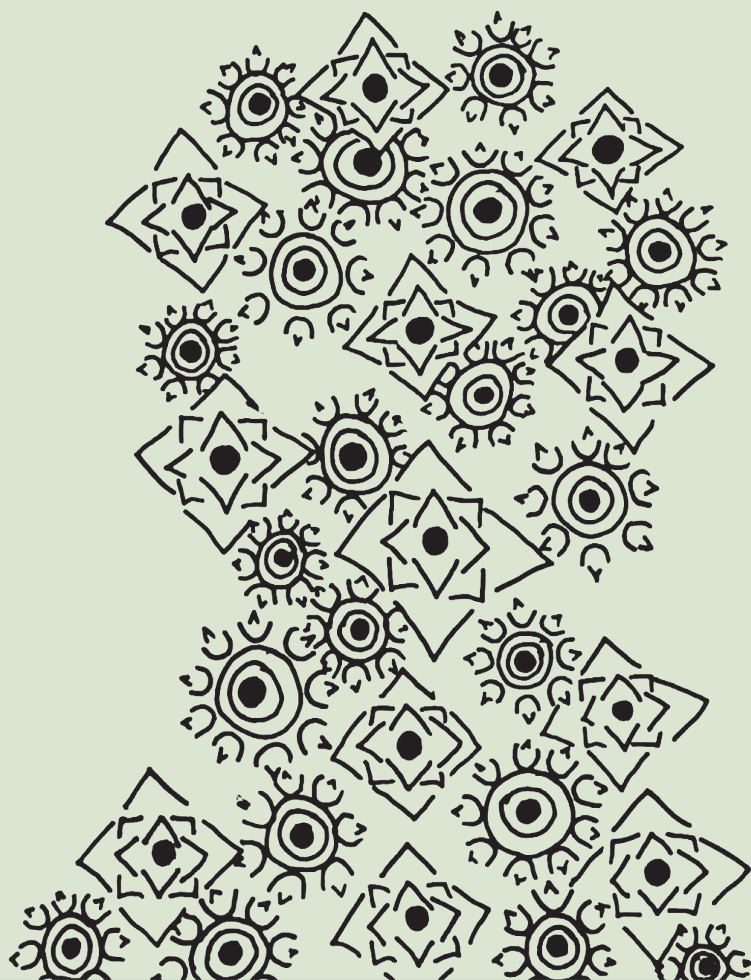
Mitä siis opimme? Tarvitsemme toisia ihmisiä ympärilemmme. Ei sillä niin väliä, onko sinulla satojen ihmisten kaverijoukko vai muutama läheinen ystävä. Eikä silläkään välttämättä ole merkitystä, istuvatko he elävänä edessäsi vai

ovatko he kasvot ruudulla. Kunhan muistaa välillä mönkiä ulos kolostaan ulkomaankaan sosialisoitumaan. Ihmissuhteiden ylläpito ei välttämättä ole helpoin keino edistää ja ylläpitää terveyttä, mutta välttämätöntä se silti on.



KUVAT Carola Grunbaum

PÄÄ TÄYNNÄ



PAINEITA

“Yeah, my momma she told me, don’t worry about your size”.

Nämä yksittäiset sanat ovat Meghan Trainorin biisistä “All about that bass” vuodelta 2014. Tämä kertoo hyvin, että kannattaa rakastaa omaa kehoaan juuri sellaisena kuin se on. Olemme syntyneet tällaisiksi ja meille on annettu oma, ainutlaatuinen keho.

Some luo paineita siitä, millainen ihmisen pitää olla psyykkisesti ja fyysisesti. Mutta entäs sitten yhteiskuntamme? Tuntuu, että yhteiskunnassamme on tietty kuva, millaisia meidän täytyy olla. Tällaiset muodot, tietynlaiset hiukset, käyttäytymismallit ja mielenkiinnon kohteet. Jos vähänkään olet erilainen, sinua katsotaan halveksuen tai jopa kiusataan. Mutta mikä on tämä “ideaali” ihminen, joka meidän muka pitäisi omaksua osaksi persoonamme?

Jos minä vastaisin kysymykseen, sanoisin ettei ole olemassa ideaalia ihmistä. Vaikka se väistämättä itselläkin käy mielessä, että millainen minun pitäisi olla jotta olisi “oikeanlainen”. Eli sosiaalisen median ja yhteiskunnan hyväksymä.

Kun omaa ulkonäköä miettii paljon ja jossain tilanteissa jopa liikaa, se voi alkaa näkymään pitkittyneenä stressinä tai ahdistuksena. Fyysisiä oireita voivat olla päänsärky, huimaus sekä heikentynyt vastustuskyky. Pitkään kestäneessä stressissä usein oireet voivat olla jopa masennus ja työuupumus.

Lyhytaikaista stressiä voi olla myös paineen alla, lukiolaisen näkökulmasta katsottuna muun muassa ylioppilaskirjoitukset tai vanhojen tanssit. Tällöin stressitaso voi olla suurta ja se näkyy kehossakin. Ystäväni puhui syksyn ylioppilaskirjoitusten aikaan huomanneen ihoonsa tulleen muutoksia. Keho siis selkeästi reagoi tuntemuksiimme, kokemuksiimme & ajatuksiimme.

Kun ulkonäköpaineet ja stressi liitetään samaan pakettiin, voi syntyä myös muita mielenkiintoisia oireita. Itselläni on hieman outo tapa tähän liittyen. Kun minua alkaa ahdistamaan, stressaamaan tai hermot palavat, menetän usein ruokahaluni. Tällöin saatan jättää esimerkiksi lounaan syömättä. Tätä seuraa usein päänsärky, huonovointisuus sekä migreeni.

Jotta välttyttäisiin turhilta ulkonäköpaineilta ja stressiltä, on tärkeää pitää huolta itsestään. Kyllä, nostan kädet ylös syyllistyn tuohon itsekin eikä se ole aina niin helppoa. Kun on löytänyt pienen asian mistä pitää ja tuntee sen rentouttavan itseään, kannattaa lisätä sitä kiireisenkin arjen keskelle. Itselle tämä on lemmikkien kanssa oleminen, sillä tällöin muu maailma katoaa ympäriltä. Muista siis pitää hyvää huolta itsestäsi, sillä olet oman elämäsi päähenkilö.

TEKSTI Kanerva Impola
KUVA Krista Wahlbäck

KILPAILU OMASTA TULEVAISUUDESTA

TEKSTI Antti Kallio **KUVAT** Krista Wahlbäck



Ylioppilaskokeet ovat lukion kohokohta, sillä ne ovat tärkeässä roolissa korkeakouluun hakemisessa. Ylioppilaskokeisiin valmistaudutaan usein kuukausia ennen koetta, ja niihin pönttääminen aiheuttaa useille kokeilaille paineita menestymisestä. Ylioppilaskokeet ovat kilpailuja, jossa kilpaillaan omien tulevaisuuden suunnitelmien toteutumisesta. Kilpailuissa kuitenkin on aina voittajia ja häviäjiä. Jopa yksi piste voi ratkaista sen, saako koulupaikan todistusvalinnalla vai ei. Mikäli toivottua korkeakoulupaikkaa ei saa todistusvalinnalla tai pääsykokeilla, joutuu opiskelijan pitämään väli vuoden. Väli vuosi vaikuttaa usein negatiivisesti nuoren itsetuntoon, koska se aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta.

Yhteiskunta onkin saanut luotua väli vuoden ympärille sellaisen kuvan, että se olisi huono asia. Yhteiskunta haluaa, että opiskelijat siirtyvät mahdollisimman nopeasti opintolaitok-

sesta seuraavaan ja mahdollisimman nopeasti työelämään korjaamaan pyramidihuijausta, jota kutsumme eläkejärjestelmäksemme. Nuori, jolla ylioppilaskokeet menevätkin toivottua huonommin kokee usein ahdistuneisuutta siitä, että hän joutuu olemaan toimeettomana yhden kokonaisen vuoden. Tuija Siltamäen Image-lehdessä julkaistussa esseessä ”Mikä niitä taas vaivaa?” (4/2023) etsitään syitä siihen, miksi nuoret voivat nykyään huonosti. Siltamäki kertoo, kuinka hän yritti nuorena olla mahdollisimman hyvä kaikessa, mutta hän ei kuitenkaan saanut korkeakoulupaikkaa huonosti menneiden ylioppilaskokeiden takia. Halusin itsekin opiskelemaan tuotantotalouden diplomi-insinööriksi, mutta abivuoden alussa totesin, etten ole tarpeeksi älykäs, vaikka olinkin lukenut kemiaa ja fysiikkaa kesälomani aikana yli 400 tuntia. Mitä lähemmäs syksyn ylioppilaskirjoitukset tulivat, sitä enemmän ahdistuin.



Olin jo valmiiksi ennen ylioppilaskokeita valtavan uupunut ja lisäsin uupumustani vertailemalla itseäni kavereihini, jotka eivät edes kirjoittaneet samoja aineita. Siltämäki kertoo kolumnissaan, kuinka jatkuva vertailu vaikuttaa nuorien itsetuntoon heikentävästi. Usein itsensä kokee tyhmemmäksi kuin oikeasti on, sillä aina ylioppilaskokeiden tulosten tultua julki lehdissä nostetaan jalustalle joku, joka on kirjoittanut laudatureja niin, ettei kahden käden sormet riitä laskemaan niitä. Yhteiskunta on onnistunut luomaan ylioppilaskokeiden ympärille sellaisen kuvan, että jos kokelas ei menesty ylioppilaskokeissa, hän on automaattisesti muita kokelaita huonompi. Kuitenkaan näin ei todellisuudessa ole, sillä ylioppilaskokeiden tuloksia ei kysytä tulevaisuudessa missään muussa tilanteessa kuin korkeakoulupaikkaa hakiessa. Vasta ylioppilaskokeiden jälkeen tajusin katsoa ympärilläni olevia ihmisiä. Vain harva menes-

tyneistä ihmisistä lähipiirissäni oli oikeasti valmistunut lukiosta ja käynyt korkeakoulun. Ymmärsinkin, että ylioppilaskokeet ovatkin kokeiden sijasta enemmän kisat, jolla yritetään muovata omaa tulevaisuutta sellaiseksi kuin sen itse haluaa. Ylioppilaskokeet eivät kuitenkaan vaikuta tulevaisuuteen niin paljon kuin yhteiskunta antaa olettaa. Stella Hyvään artikkelissa ”A:n ylioppilaat kertovat nyt, miten ovat menestyneet elämässä” (is. fi 25.5.2021) ylioppilaskirjoituksissa heikosti menestyneet ihmiset kertovat ylioppilastodistuksen vaikutuksesta heidän työelämäänsä. Artikkelissa haastatelluista ihmisistä paistaa se, että ylioppilaskokeiden arvosanat eivät ole vaikuttaneet heidän työllistymiseensä, vaan itsetuntoon.

Vanhempien huono menestys ylioppilaskokeissa heijastuu myös nuoriin, koska se painottaa enemmän menestymistä ylioppilas-



kokeissa, sillä lapset vertailevat itseään aina omiin vanhempiinsa ja muihin läheisiinsä. Useasti kuulee sanottavan, että kouluun tulisi panostaa, jotta ei tarvitsisi olla yhtä huonossa työpaikassa kuin joku muu on. Kuitenkin ylioppilaita Suomessa on valtavan paljon ja valitettavaa on se, että kaikki eivät menesty ylioppilaskokeissa samantasoisesti. Jotkut joutuvat tyytymään johonkin toiseen vaihtoehtoon, joka ei välttämättä ole yhtä mieluista kuin se ensimmäinen. Ylioppilaskokeissa huonosti menestyneet eivät kuitenkaan ole yksin. Hyväkkä väittää: "Noin viisitoista prosenttia valmistuu lukiodista A:n papereilla". Elämässä menestyminen ei kuitenkaan katso sitä, onko ylioppilastodistuksessa approba-

tur vai laudatur. Suomen entinen tasavallan presidentti Sauli Niinistö on valmistunut lukiodista papereilla, jossa on approbatureja. Niinistö on yksi esimerkiksi heistä, jotka ovat menestyneet A:n papereilla. Yhteiskunta on vuosisatojen onnistunut vaan juurikin muovaamaan jokaiselle ylioppilastutkintoa suorittavalle sellaisen kuvan, että menestyminen ja hyvä tulevaisuus vaatisivat tasaisen korkeaa suorittamista lukiossa ja paperin, jossa lukee useasti latinaksi ylistettävä. Ylioppilaskokeet ovat niin juurtuneet suomalaiseen perinteeseen, että niiden järjestämisen lopettamista on vaikea perustella.

Ylioppilaskokeiden järjestämisen lopettamista on kuitenkin pohdittu





valtamediassa säännöllisin väliajoin. Korkeakouluissa opiskeleminen on ammattiin suuntaavaa opiskelua, kun taas lukio on yleisivistävä koulutus. Ylioppilaskokeet siis kertovatkin vain, miten hyvin kokelas hallitsee lukiossa opetetut asiat eikä miten pätevä hän olisi esimerkiksi lääkärinä. Vaikka ylioppilaskokeiden poistamista on mietitty, kukaan ei ole kuitenkaan ikinä osannut antaa mitään tasavertaista tapaa mitata osaamista lukion päätteeksi. Ylioppilaskokeissa menestyminen on myös tuurista kiinni. Kokeessa voi olla juuri ne asiat, jota kokelas harjoitellut tai sitten sellaisia asioita, joita kokelas ei ole ymmärtänyt opiskelun varrella. Mikäli ylioppilaskokeiden järjestäminen lopetettaisiin, jäisi jäljelle enää pääsykokeet. Ongelma on, että pääsykokeissakin menestyminen voi perustua tuuriin. Mitä jos opiskelupaikan saaminen perustuisikin kokonaan tuuriin? Esimerkiksi Alankomaissa korkeakoulujen opiskelupaikat arvotaan, jolloin kyse on tuurista. Toisaalta

paikkojen arpominenkin on epäreilua, sillä opiskelupaikan voi saada joku, kuka ei ole pannostanut ollenkaan elämänsä aikana ja todellinen osaaja voi jäädä ilman opiskelupaikkaa.

Ylioppilaskokeet ovatkin vanhanaikainen perinteisimmee juurtunut kilpailu, jossa kilpailaan omasta tulevaisuudestaan muita vastaan. Yhteiskunta on onnistunut luomaan lukion ja ylioppilaskokeiden ympärille sellaisen kuvan, että niissä menestyminen olisi avain parempaan elämään tulevaisuudessa, jonka vuoksi nuoret kokevat niiden vuoksi ahdistusta. Ylioppilaskokeiden tuloksilla on kauaskantoiset seuraukset itsetuntoon, vaikka ne eivät määritä ketään ihmisenä. Ylioppilaskokeita on kuitenkin todella vaikea korvata, koska oikeaa korvaustapaa ei ole. Kuitenkaan ylioppilaskokeet eivät määritä tulevaisuutta kokonaan. Tulevaisuudessa voi menestyä, vaikka ylioppilaskokeet menisivätkin huonosti.

Vihan pää oli murskattu hänessä
Viha vie tilan rakkaudelta
Vihan herruus vallitsee
tuho on täydellinen
ilman pyhää vihaa
Kädetön ja jalaton, kuinka avuton
Valuu maahan ja katoaa
Käyttää hyväksi ja pakottaa
ilman pyhän vihan puhdistavaa voimaa
Käsi kädessä Pyhän Vihan kanssa
Pyhä Viha muuttuu mustaksi
tarkoitus on rikkaruohan lailla levitä

Naisen kasvot olivat hitaasti muuttuneet har-

maaksi kuin Suru ja huoli

nainen istui ovensuussa

katse suunnattuna Ylpeänä

eikä antai- si kenenkään tulla lähelle

ennen kuin repisi silmät päästä

Millä oikeudella veit elämäni

ih- minen on pelkkä sattuma.

syyttää itseään,

Nimettömät runot

*voiko koko kova vankka maailma unohtaa
reilun riemun ruman rankan runoilijan runoutta?
kun kaikki on kirjoitettu, onko kirjailijan kirjat lainattuja sanoja?
kun kaikki on luettu, ihmetelläänkö edes kirjojen sanojen katoa?*

*ymmärrys ynnä yhtä muuta, muunkaltaiset, kuun maanalaiset.
muut, muun muassa maahan muuttavat maasta maan salaiset.
salaavat tarkoitustaan, ja tarkastavat tavallaan tarkoituksia.
hiljainen, puhelias, äänekäs ja huutava. vaihtaa vakaumuksia.*

*sadat sanat hengittävien, huutavien, yytävien, anovien.
miljoonat sanat koneistojen. huutavien, pyytävien, anovien.
mutta kaikki ääni ei ole samankaltaista.
kaikki ääni ei ole samanarvoista.
jokin ääni ei puhu.
jokin ääni on vain kaukaisten pulttien, kuolleiden haaveiden huhu.
jokin ääni on sen moottoritien hiljaista ratinaa.
jokin ääni kertoo äänistä, kertoo tarinaa, kertoo kapinaa.*

*toinen siitä toisesta äänestä kertoo totuuden, kertoo toiveen, halun.
muu syö syötäväksi tehdyn haaveen, toisen toisen äänen paluun.
muu, muun muassa maahan muuttava, ääni pulttien, paiskaava.
ääni niin voimakas, niin hyvä, epäaito, muita oikeita ääniä raiskaava.*



KUVA Elsa Jaako

