

# Järki ja tunteet: Individualistisen kulttuurin kasvatti tarvitsee muita ihmisiä

**Individualismi kilpailuttaa yksilöitä ja nostaa korokkeelle onnistujat, jotka vievät yhteiskuntaamme eteenpäin, mutta millä hinnalla?**

Moni pohtii länsimaaisessa kulttuurissa yleistyvää individualismia. Kuten ehkä olemme kaikki huomanneet, nykyään elämässä korostetaan yksilön omia heikkouksia ja vahvuuksia paljon enemmän kuin yhteisön tuomaa turvallisuutta ja pysyvyyttä.

Tällainen yksilöllistyminen voi kuitenkin helposti johtaa yksinäisyyteen ja jopa syrjäytymiseen. Osasta tulee oman tiensä kulkijoita, mutta moni voi myös tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi juuri sen vuoksi, että tuntee olevansa niin erilainen kuin muut tai olevansa muuten vain ulkopuolinen. Osa oppii samalla itsenäiseksi ja kaipaa paljon omaa tilaa, mutta tosiasia on, että jokainen tarvitsee kuitenkin myös läheisyyttä ja rakkautta.

Yksinäisyys voi vääristää ajattelua ja liiallinen yksinäisyys heikentää sosiaalisia taitoja ja kykyä olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Kaikille ei siis todellakaan ole helppoa olla toisten kanssa oma itsensä – joillekin se on jopa mahdotonta.

Individualismiin liittyy läheisesti juuri omien vahvuuksien ja unelmien seuraaminen ja itsensä toteuttaminen, mikä tietenkin lisää produktiivisuutta ja näin myös ihmiskunnan kehitystä. Mutta entä sitten kun yksilö epäonnistuu? Ajattelemmeko, että hän on kokonaan epäonnistunut ja huono ihminen vai osataanko

epäonnistuminen yhdistää vain tiettyyn elämänalueeseen?

Huomaamattamme tuomitsemme helposti toiset ihmiset vain ensivaikutelman ja koulutuksen perusteella. Harva kuitenkaan on juuri sellainen kuin ajattelemme. Suurimmasta osasta paljastuu aivan uudenlainen todellisuus ja jokaisesta voi oppia hurjan paljon uutta. Individualistisessa kulttuurissa toisten ihmisten lähestyminen tuottaa kuitenkin usein haasteita. On tärkeää asennoitua oikealla tavalla ystävyyteen ja ihmissuhteisiin sekä uskoa, että jokaisessa on jotain ainutlaatuista ja sellaista, joka ei tule ilmi jokapäiväisessä elämässä.

Jokaisella on jotain omaa ja kyky johonkin sellaiseen, mihin kukaan muu ei kykene. Ne harvat, jotka löytävät tämän taidon sisältään ja oppivat seuraamaan sydäntään, ovat juuri niitä, joiden saavutuksia muistelemme vielä tuhansien vuosien päästä.

Toinen individualismin kanssa läheiseksi huomaamani käsite on kateus. Minusta on kamalan surullista nähdä, kuinka ihmiset heittävät hukkaan oman luovuutensa yrittäessään olla niin kuin jotkut toiset. Minusta ensimmäinen askel menestymiseen on löytää omat vahvuudet vertaamatta niitä keneenkään toiseen.

Liian monet sisimmästään äärimmäisen viisaat ja taitavat ihmiset sortuvat jatkuvaan kateuden kierteseen. Toisia saa ja kannattaa tiettenkin ihaillla ja heiltä voi oppia, mutta on myös osattava olla onnellinen ja ylpeä toisten onnistumisista ja hyväksyä omat epäonnistumiset. Jokainen lähtee omista lähtökohdistaan ja tekee kaiken parhaansa mukaan. Jos kaikki olisivat samanlaisia – jokaisessa asiassa yhtä taitavia – kukaan ei haluaisi oppia uutta tai ainakin motivaatio uuden oppimiseen olisi paljon matalampi. Toiset ihmiset voivat kannustaa ja auttaa meitä saavuttamaan tavoitteemme, mutta on myös tärkeää olla osana toisten saavutuksia ja menestystä. Tällainen osallisuus lisää myös elämän mielekkyyttä ja saa yksilön tuntemaan itsensä arvokkaaksi.

Individualismiin liittyy näin myös jatkuva kilpailu, joka väsyttää ihmiset nopeasti ja rikkoo heidän sisällään olevaa jo valmiiksi haurasta luovuutta. Kilpaillessaan ihminen asettaa itsensä sekä henkisesti että fyysisesti ääri rajoilleen. Hetkellisesti se nostaa suorituskykyä ja toimii stressin tavoin positiivisena voimana, mutta pitkän ajan kuluessa se kuluttaa loppuun.

On vaikeaa olla vertailematta itseään toisiin ja kilpailematta toisten kanssa, ja siihen asti, kun se tuntuu miellyttävältä ja tehostaa oppimista, se on ihan hyväksyttävää. Jos kilpailu kuitenkin on jatkuvaa eikä stressi koskaan lopu, jokainen palaa loppuun. Vaikkei henkisiä voimavaroja näe, ne ovat hyvinkin rajalliset. Emmekä oikeasti tule lopulta muistamaan kaikkea sitä, mitä olisimme voineet tehdä tai mitä kaikkea olemme suorittaneet, vaan kaikki ne hetket, kun olemme saaneet olla läsnä – tuntea itsemme merkityksellisiksi. Ilman toisia ihmisiä on vaikea edetä elämässä ja ystävät sekä sosiaalinen pääoma ovatkin valtava voimavara elämän rakentamisessa.

Nykyään kaikkialla korostetaan henkistä vahvuutta ja aloitteellisuutta sekä tietynlaista rohkeutta, jämäkkyyttä ja pystyvyyttä. Toisiin takertuvia pidetään heikkoina eikä hiljaisia ehkä arvosteta yhtä paljon kuin omaa kykenevyyttään korostavia yksilöitä. Jo nuorilta odotetaan hurjasti itsenäisyyttä ja monet asiat on osattava heti, jotta ei vaikuta toisten silmissä jollain tavalla huonommalta. Ei olekaan ihme, että alemmuudentunnetta ja itsearvostuksen laskua esiintyy individualistisissa kulttuureissa suhteellisesti vähemmän kuin kollektiivisissa yhteisöissä.

Toiset onnistuvat ja tuntevat ylpeyttä itsestään, mutta toiset epäonnistuvat, masentuvat ja jopa lamaantuvat täysin. Kahtiajako on siis suuri. Yhteisöissä onnistumiset koetaan eri tavalla, ja vaikka kukaan ei saisi kunniaa itselleen, ketään ei myöskään jätetä yksin. Näin myöskään mielenterveys ei horju samalla tavalla kuin silloin, jos on yksin vastuussa itsestään ja omasta tulevaisuudestaan.

Toisaalta myös onnistumisen kokemukset ja identiteetin löytäminen ilmenevät yksilöllisesti vahvempina kuin yhteisökeskeisissä kulttuureissa, joissa voitto jaetaan. Onnistumiset kannustavat eteenpäin ja auttavat rakentamaan identiteettiä. Positiiviset tunteet viestivät keholle, että kuljetaan saavutuksia kohti ja lisäävät näin sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Näin ne myös auttavat tunnistamaan asioita, joiden tekemisestä yksilö nauttii ja suuntaavat elämää kohti onnellisuutta.

Jos siis onnistuu löytämään oman intohimonsa ja on voimavaroja seurata sitä, on helppoa nauttia itsenäisestä elämästä. Me olemme kuitenkin erilaisia ja etenkin jatkuva suorittaminen ja elämässä eteneminen vie voimavarat nopeasti loppuun. Ihminen on lopulta inhimillinen ja tarvitsee toista ihmistä. On siis tärkeää kuunnella omaa kehoa ja pysähtyä välillä miettimään, onko oikeasti onnellinen vai toivooko vain tulevansa onnelliseksi tekemällä niin kuin muut.

---

## **Ihmiset osaavat pitää melua itsestään; osaako luonto?**

On joulukuun 16. päivä. Istun autossa, matkalla kotiin mittavilta joululahjaostoksilta. Reissu oli onnistunut: vanhemmat, ystävät, kummit, naapurit ja kaimat... Kaikille on nyt jotakin. Vieressäni auton istuimella lepää viisi suurta muovikassillista tavaraa. Kannatan itse antimateriaalisia arvoja, mutta esineistähän kaikki ilahtuvat, eikö?

Samassa radiosta alkaa uutislähetys. Matalaääninen uutistenlukija luettelee vakavalla äänensävyllä tilastoja maapallon ympäristötilanteesta. Kasvihuonepäästöt ovat taas

lisääntyneet, napajäätiköiden sulamisesta aiheutunut merenpinnan nousu on jälleen tehnyt täysin viihtyisästä alueesta elinkelvottoman, merillä lilluu ennätysmäärä muovijätettä.

Yhtäkkiä se kaikki materia, jonka olen juuri ostanut, ei tunnukaan ollenkaan niin mukavalta vieressäni.

Aloin miettiä ympäristöasioita vasta aivan äskettäin. Ajatuksenkulkuni muutos alkoi salakavalasti: kävin ensimmäisen lukiovuoteni toista puolikasta, kun päädyin sattumalta kahteen ympäristöaiheiseen keskusteluun. Ensimmäisellä kerralla olimme erään ystäväni kanssa tylsistyneitä, joten päädyimme etsimään netistä "syvällisiä kysymyksiä" ja vastailemaan niihin. Toisella kerralla hengasin kahden muun toverini kanssa, kun toinen heistä yllättäen veti puheenaiheeksi uutisen maailmamme merien muovijätetilanteesta. Hän puhui aiheesta varsin huolestuneeseen sävyyn, mutta se, mikä oikeasti jäi samana iltana mieleeni pyörimään kauhuelokuvan tavoin, oli hänen havainnollistavana materiaalinaan käyttämänsä artikkeli, tai tarkemmin sanoen artikkelin kuvat. Muovijätettä kelluu vesistöissämme paljon. Paljon isolla P:llä.

Sitten kului muutama kuukausi, kunnes törmäsin lehtijuttuun, gallupiin, joka koostui suomalaisten nykynuorten ajatuksista ympäristön tilanteesta ja luontomme suojelusta. Silloin minulla napsahti.

Ympäristömme tilanne on vakava, sen tietävät kyllä todellisuudessa lähes kaikki. Jokainen tämänkin tekstin lukija voi kyllä varmasti sanoa, että tietää ilmastonmuutoksen olevan muutakin kuin pelkkää iltasatua. Mutta kuinka moni oikeasti tietää, kuinka vakava tilanne on käytännössä? Kuinka moni oikeasti on nähnyt, miltä näyttää silmänkantamattomiin jatkuva merimaisema kuorrutettuna käytetyillä muovimukeilla? Kuinka moni on kuullut siitä arviosta, jonka mukaan maapallo on elinkelvoton vuoteen 2030 mennessä, jos ympäristön kiduttaminen jatkuu samaan malliin? Ja kyllä vain, luit

oikein. Se on sinun elinaikanasi. Mihin ajattelit mennä?

Vaan pitääkö meidän nyt vaipua epätoivoon? Hylätä toivomme, koska, aivan, emme voi tehdä tilanteelle mitään? Luulen, että se, mikä oikeasti useimmiten on ongelma – syy, miksi ympäristömme tilanteelle ei tehdä mitään – on, ettei tiedetä keinoja, joilla vaikuttaa. Ajatellaan, että ympäristön suojeleminen edellyttää suuria päätöksiä, jotka vaikuttavat koko elämään, tai että tarvittavat teot ovat liian vaikeita toteuttaa arkisessa elämässä: Pitäisi ryhtyä vegaaniksi. Ostaa kaikki vaatteensa kirpputorilta. Myydä autonsa ja itkeä, kun ei omassa kotikylässä ole juna-asemaa.

Mutta eihän sen nyt ihan noinkaan tarvitse olla. Ei ympäristöä suojellakseen tarvitse kääntää koko elämänsä pääläelleen. Pienet teot merkkäavat, eikö? Koska juuri niin ne tekevät. Arkiset, lähes huomaamattomatkin muutokset, voivat olla suuri, jopa jättimäinen harppaus, jos niitä noudattavat kaikki, tai jos pelkästään yksikin ihminen noudattaa niitä tarpeeksi usein. Älä ryhdy vegaaniksi, jos et halua. Sen sijaan voit syödä viikossa vaikkapa yhden täysin vegaanisen aterian, tai vain vähentää punaisen lihan kulutustasi esimerkiksi vaihtamalla yhden jauhelihakastikkeen tonnikalaa. Kirpputoreilta taas löytyy todellisuudessa ihan kivoja vaatteita – ei, en olisi itsekään uskonut, mutta pari kertaa kokeiltuani hurahdin täysin. Eivät ne edes niin paljon eroa perus Henkkamaukan valikoimasta. Eikä täysin uusienkaan vaatteiden ostamisesta tarvitse luopua kokonaan – vaikkapa yksi kerran vuodessa tehtävä perusteellinen kirpparikierros on parempi idea kuin ei mitään.

Yksi tärkeimmistä oivalluksista nimittäin on, ettei ympäristönsuojelu ole vaikeaa. Se on tärkeää. Eikä se, että sulkee silmänsä näiltä tämän aihepiirin uutisilta ja esittää kuuroa, kun radiossa kerrotaan tilastoja, pelasta ketään. Ei tämä mörkö mene pois sillä, että esittää kuin sitä ei olisikaan. Eikä sen voittamista myöskään voi sysätä muiden harteille. Tyypillinen kommentti ”Ei minun tarvitse mitään

tehdä, muut tekevät!” ei nyt toimi. Koska jos kaikki ajattelevat noin, niin normaalin tämän maailman logiikan mukaan kohta kukaan ei teekään mitään.

Nyt tässä vaiheessa palatkaamme hieman taaksepäin, sinne minun ensimmäiseen syvälliseen ympäristökeskusteluuni. Minä ja tämä eräs ystävättäreni siis olimme tylsistyneitä ja päätimme etsiä netistä syvällisiä kysymyksiä. Päädyimme pohtimaan tällaista kysymystä: Jos sinun olisi pakko valita toinen, kumman valitsisit: uran ihmisoikeusaktivistina vai uran ympäristöaktivistina? Tässä vaiheessa tämä ystävätär, ihminen, jota olin aina pitänyt aivan tavallisena, esitti näkemyksen, joka mullisti käsitykseni koko aihepiiristä: ”Ehdottomasti ottaisin uran ympäristöaktivistina. Ihmiset nyt osaavat aina pitää melua itsestään: he osaavat järjestää mielenosoituksia ja kiistellä ja kirjoittaa kolumneja lehtiin. Luonto ei kykene mihinkään näistä. Siksi meidän on kyettävä sen puolesta.”

Hmm.

Niinpä.

Ensi jouluna taidankin antaa lahjoiksi elämyksiä ja lämmintä mieltä.

---

## **YouTube Rewind 2018 – Mitä tapahtui?**

Vuoden lopussa ihmisillä on tapana muistella kulunutta vuotta – sen hyviä ja huonoja puolia ja sitä, miten se on muuttanut elämää. Niin on myös YouTubella ollut tapana jo vuodesta 2010 lähtien. Tänä vuonna se ei mennyt ihan nappiin. Mitä ihmettä tapahtui? Mikä meni pieleen?

**YouTube Rewind** on videoreferaatti palveluun liittyneistä tapahtumista, suosituimmista trendeistä, videoista ja tubettajista eli YouTube-videoiden tuottajista vuoden ajalta. Tai sitä sen ainakin *pitäisi* olla. Joulukuun kuudentena päivänä YouTuben oma kanava *YouTube Spotlight* julkaisi vuoden 2018 Rewind-videon, joka suorastaan räjähti suosiosta. Tai epäsuosiosta? Siinä missä Justin Bieberin *Baby*-video on kahdeksan vuoden aikana kerännyt eniten dislikeja eli alaspäin peukutuksia koko alustalla, tämän vuoden Rewind, ironisesti, rikkoi vihatuimman videon ennätyksen yli 14 miljoonalla dislikella vain kuudessa päivässä.

***YouTube Rewind 2018: Everyone Controls Rewind*** on ristiriitainen nimi videolle. Se antaa vaikutelman, että kaikki voisivat kontrolloida kyseisen videon sisältöä – ja näin osin saammekin. Mutta pääosan päättää kuitenkin itse YouTube ja sen valitut tubettajat. Toisin sanoen saamme vain YouTuben valitsevat trendit ja kanavat.

Ajan myötä palvelun käyttö on yleistynyt ja sen sisältöä on rajoitettu. Koska YouTube haluaa Rewindille suuren yleisön, videoon on valittu lapsiystävällisimmät trendit, joilla on paikattu vuoden epäsoveliaat kohokohdat. Esimerkiksi Japanin itsemurhametsän ja Logan Paulin sijaan metsässä nähdään Fortnite-tanssiesitys kuolleiden kanavien esittämänä.

Youtube esittelee videolla myös monipuolisuuttaan muun muassa ASMR:lla, animaattoreiden osilla ja K-Popilla, joista kaksi on maailmanlaajuisesti erittäin suosittuja.

Rewindissä on myös kohta, jossa tubettajat luettelevat ihmisiä, jotka oikeasti ansaitsisivat olla videossa, ja pitävät hetken aasialaiselle edustukselle viihteessä ja kaikille naisille. Tätä seuraa pahamaineinen kohta, jossa luetaan "kommentteja". Näissä kommentteissa ei ole käyttäjänimiä eikä edes profiilikuvia, yksityisyyden suojelemiseksi, mutta ne mainitsevat suurimman osan Rewindissä esiintyneistä trendeistä. *Sattumaa?*



**Miksi sitä vihataan niin paljon?** Mitä siinä sitten olisi pitänyt olla? Tämä on kuitenkin subjektiivinen asia. Monet tuntuvat vain hyppäävän trendijunan mukaan ja antavan sille dislikeja, koska sen vihaaminen on suosittua ja coolia. Yleinen mielipide on, että se ei juurikaan sisältänyt koko YouTube-vuotta, vaan vain Fortnite-tanssiliikkeitä ja vähemmän ajankohtaisia asioita palveluun liittyen. Video jättää katsojan pohtimaan muun muassa seuraavia kysymyksiä: miksi Twitch-striimaaja on videossa ja vain eniten tilatun YouTube-kanavan omistaja koko sivustolla ei saa edes videoihinsa mainoksia tai kunnioitusta YouTubeelta? Miten jalkapallo liittyy YouTuben vuoteen? Miksi vain naisten saavutuksille pitäisi pitää hetki, kun maapallolla on miehiäkin? Me *kaikki* tiedämme, ettei Will Smith olisi halunnut Fortnitea videoon.

**Loppujen lopuksi** YouTube Rewind 2018 -videosta on tullut... *mielenkiintoinen* pala sivuston historiaa ja merkittävä meemien lähde. Video yritti haukata enemmän kuin se pystyi tiivistämällä koko vuoden myös YouTuben ulkopuolelta. Mutta ehkä YouTube oppii tästä jotain, ja ensi vuoden Rewind on parempi. Tai toisin päin.

---

## **Mielenterveyshoidossakin saattaa kokea itsensä avuttomaksi**

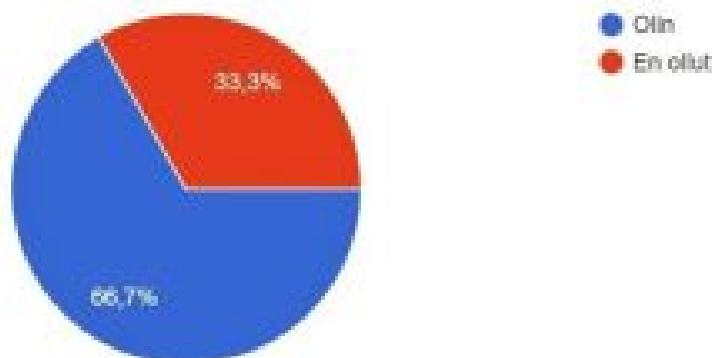
Hoitoon hakeutuminen on tärkein askel mielenterveysongelmien hallinnassa. Hoidon tarkoituksena on esimerkiksi lievittää oireita, käsitellä tuntemuksia, tarjota keinoja sekä reittejä terveen mielen saavuttamiseen sekä pahimmassa tapauksessa suojella itse potilasta. Usein hoidon saaminen on ratkaiseva

tekijä mielenterveysongelmista parantumiseen. Moni mielenterveysongelmista kärsivä joutuu kuitenkin kohtaamaan epäammattimaisuutta, huonoja käytäntöjä sekä jopa vahingollisia kommentteja hoitonsa aikana.

Järjen mielenterveyskyselyn mukaan 66,7% ammattiapuun hakeutuneista oli tyytyväisiä saamaansa hoitoon. Kuitenkin kolmasosa hoitoa kaivanneista koki, ettei saanut haluamaansa apua. 23,1% ilmaisi myös kohdanneensa epäammattimaista tai huonoa käytöstä hoitonsa aikana. Ei siis ole lainkaan tavatonta, että mielenterveysongelmien kanssa kamppailevalla on ikäviä kokemuksia hoidon parista.

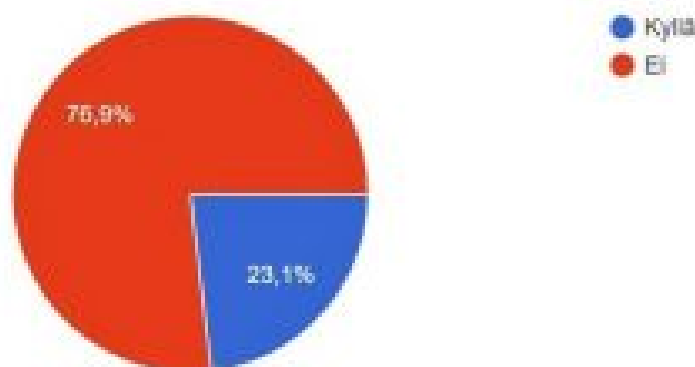
#### 6. Olitko tyytyväinen saamaasi apuun?

78 vastausta



## 8. Onko sinua kohdeltu epäammattimaisesti/huonosti mielenterveyshoidon parissa?

78 vastausta



Mielenterveysongelmien hoidossa kohdattuja ongelmia on paljon erilaisia. Tämän artikkelin sitaattit käsittelevät huonoja kokemuksia hoidon piirissä, ja ne on kerätty lukioikäisiltä nuorilta. Osa on Järjen mielenterveyskyselyyn anonyymisti lähetettyjä kommentteja, pidemmät muutamilta nuorilta poimittuja kokemuksia mielenterveyshoidosta.

*Mä käyn hoidossa lapsuudessa kokemieni traumojen takia. Ne liittyy lähinnä henkiseen väkivaltaan ja aggressiiviseen käyttäytymiseen. Terapeutini on useamman kerran vitsailnut asiasta ja ehdottanut minulle huutamista siedätyshoidon muodossa, jotta tottuaisin tällaiseen käytökseen.*

*Lääkäri sanoi minua jälkeenjääneeksi.*

*Nuovossa psykologi puhui puurodieetistään ja muista laihdutukseen liittyvistä asioista, vaikka tiesi minun syömishäiriöstäni.*

Moni nuori on joutunut hoitonsa aikana kuulemaan vahingollista ja jopa ilkeilevää puhetta ammatti-ihmisen suusta. Vaikka kyse olisi vitsailusta, ei potilaan kuuluisi joutua tilanteeseen, jossa hän kokee itsensä loukatuksi tai naurunalaiseksi. Hoitosuhde perustuu luottamukseen ja toimii aina potilaan ehdoin. Ammatillaisen huolimattomat sanat saattavat vaikuttaa

potilaan vointiin, omakuvaan tai näkemykseen omasta sairaudestaan merkittäväällä tavalla.

*Työntekijät rikkoivat vaitiolovelvollisuuttaan ja veivät luottoni kyseiseen tahoan.*

Potilaan tulee aina olla tietoinen siitä, miksi ja kenelle hänen tietojansa jaetaan. Vaikka kyseessä olisi alaikäinen potilas ja tilanne vaatisi yhteydenoton vanhempiin, tulisi ammattilaisen keskustella nuoren kanssa rajoista ja pyrkiä kunnioittamaan nuoren halua pitää tiettyjä asioita itsellään. Mikäli luottamus kärsii, vaikeuttaa se potilaan ja ammattilaisen suhdetta tulevaisuudessa.



*JMT:llä mut pakotettiin kuukausittaisiin punnituksiin, vaikka selitin, että se vaan pahentaa mun tilannetta. Usein tuntui, kuin sillä ei olisi mitään väliä miltä musta tuntuu, koska niiden mielestä musta tuntui aina joltain muulta.*

*Itsetuhoisuudesta ei koskaan voitu puhua, koska siihen suhtauduttiin kuin kirosanaan. Kun kerran siitä mainitsin, mua oltiin sinä samana päivänä kuskaamassa suljetulle osastolle. Sain itseni onneksi puhuttua tilanteesta ulos lupautumalla lääkityksen aloittamiseen. Siitä jäi ihan järkyttävä pelko, että mitä mä enää uskallan sanoa.*

*Ongelmia vähätelty, ei ole otettu tosissaan. Vaikutti erittäin negatiivisesti ja sai epäilemään itseään ja omia tuntemuksia.*

Toisinaan ongelmaksi muodostuu se, ettei ammattilainen anna potilaalle tilaa selittää omia tuntemuksiaan tai

ajatusmallejaan tarkasti, vaan rakentaa kuvan potilaan ongelmista ja niiden vakavuudesta liian nopeasti. Tällöin syntyy väärinymmärryksiä ja potilas saattaa kokea, ettei häntä ole kuultu.

*Mun äiti on yksinhuoltaja ja kärsinyt vuosikymmenen masennuksesta johtuen epäterveestä avioliitosta ja myrskyisestä erosta. Mun äiti ei koskaan saanut terapiaa, vaan masennusta hoidettiin pelkästään lääkkeillä. Terapiaan ei ole rahaa, ja työterveyshuolto tarjoaa vain kolme käyntiä vuodessa hoitajalle, joka kuitenkin vaihtuu jokaisella käyntikerralla. Kun äitini vihdoinkin pääsi lyhyelle kuuden kuukauden terapiajaksolle, näin hänen tilansa huomattavasti paranevan. Terapiasta piti maksaa kuitenkin joka käynniltä 50 euroa, mikä teki tiukkaa. Hoidon päätyttyä äitini haki jatkoa, mutta lääkäri oli sitä mieltä, ettei hoitoa tarvita vaan lääkitystä nostetaan.*

Aikuisten voi olla hyvin haastava päästä hoitoon, ellei esimerkiksi psykoterapian kustannuksia ole valmis maksamaan täysin itse. Yksi käynti psykoterapiassa maksaa 70-120 euroa, ja vaikka Kelasta saisi B-lausunnon, joutuu potilas kuitenkin maksamaan suurimman osan hoidostaan itse. Aikuisten kohdalla ongelmat pyritään usein myös ratkaisemaan pelkän lääkityksen avulla, mikä ei ole toimiva ratkaisu esimerkiksi traumojen tai pitkäaikaisten mielialaoireiden kannalta. Moni 18-vuotta täyttävä päätyy tilanteeseen, jossa kuin tipahtaa hoitopiirin ulkopuolelle, kun nuorille suunnatut tahot eivät enää ota ilmaiseksi vastaan eivätkä omat vanhemmat halua tai pysty rahallisesti tukemaan maksullisia hoitoja.



*Osastohoito ei sovi kaikille. Siinä ei huomioida potilaan yksilöllisiä tarpeita. Mulle jäi siitä huonot, tosi kivuliaat muistot. Ei se auttanut mua ollenkaan, ja aina mut laitettiin sinne uudestaan. Mua painostettiin oheistoimintaan, joka ei sopinut mulle, ja ilmaisin sen. Sanottiin että ei me pakoteta, mutta on pakko.*

*Osastolla ei ole minkäänlaista yksityisyyttä. Kaikki ovet ovat auki ja kaikki äänet kuuluvat kaikkialle. Usein hoitajat puhuivat ääneen potilaiden yksityisasioista ja etenkin syömishäiriöisillä elämä osastolla on todella rajoitettua.*

Osastohoidossa on myös paljon ongelmia. Potilaat voivat joutua hyvin ahdistaviin ja ikäviin tilanteisiin, kun yksilöllisiä tarpeita ei oteta huomioon. Entisellä Kellokosken osastolla potilaiden omahoitajat olivat vain harvoin paikalla, ja hoitajat vaihtelivat jatkuvasti. Potilas ei saanut syödä ateriaansa esimerkiksi omassa huoneessaan, mikäli koki yhteisen ruokailun ahdistavaksi tilanteeksi. Osastohoidosta haastateltu nuori kertoi ihmettelevänsä sitä, että pakkohoidostakin pitää maksaa.

Jos sinulla on tunne, että tarvitset ammattiapua ongelmiisi, älä koskaan epäröi hakea sitä. Suurin osa ammattilaisista on juurikin sitä itseään; ammattilaisia! Jos koet huonoa kohtelua hoidossa, ilmoita siitä. Jos et saa tarvitsemaasi hoitoa tai ansaitsemaasi kohtelua, älä luovuta, vaan hae apua muualta.

---

## **Hanki sinäkin D00G**

**Oletko koskaan törmännyt D00G-sanaan ja hämmästellyt mitä se oikein tarkoittaa? Oletko miettinyt miten se käytännössä toimii tai mitä ideaa siinä oikeastaan edes on? Kaikille asiaa pohtiville on lukiomme OPKH:n varapuheenjohtaja Hilpi**



Lyytikäinen kirjoittanut D00Gia selventävän reportaasin. Ei muuta kuin tutustumaan D00Giin!

Aluksi haluan selventää, että tämä on DOG



Kuva: Pixabay

ja tämä on D00G

**D O O G**  
**—**

Kuva: D00G

Näitä kahta asiaa ei kannata sekoittaa, tai myöhemmässä elämässä voi tulla vaikeuksia. Kun tämä on tehty selväksi, pääsemme vihdoinkin itse asiaan.

### **Mikä on D00G?**

D00G on kännykkäsovellus, jolla voit lahjoittaa varoja valitsemiisi hyväntekeväisyys- tai järjestökohteisiin. Todettakoon, että yksi lahjoituskohde – ja yksi syistä, miksi tätä kirjoittelen – on sinullekin tuttu Järvenpään lukio. Sovellus toimii kaikissa älypuhelimissa, ja voit ladata sen vierailemalla kännykkäsi sovelluskaupassa. Sovellus on ilmainen.

### **Mitä muuta on D00G?**

D00Git ovat hyväntekeväisyysvaluuttaa, jota yritykset voivat sijoittaa mainoksiinsa. Sinä voit ladata näitä yritysten vapauttamia doogeja ja päättää, mihin ne lahjoitetaan. Yksi D00G on 0,1 euroa. Todettakoon, että eri yritykset lahjoittavat eri määriä D00Geja tuotteistaan. ET siis lahjoita omia rahojasi.

### **Selväksi tuli! Mutta mitä teen käytännössä?**

Idea on, että marssit sovelluksen kanssa kauppaan jossa D00Geja on tarjolla. Koulumme lähin D00G-paikka on Citymarket, ja muidenkin sijainnit näkee sovelluksesta. Saavuttuasi kohteeseen katsot sovelluksesta, mistä tuotteista D00Geja saa. Marssit tuotteen luokse,



nappaat sovelluksellasi kuvan tuotteesta ja... Kas kummaa!  
D00Git  
sujahtavat virtuaaliseen kukkaroosi. Voit lahjoittaa ne heti  
tai  
myöhemmin haluamaasi kohteeseen.

### **Paljonko Doogea voin kerätä kauppareissulla?**

Otetaan esimerkki. Kuljet Citymarketissa ja skannaat etiketit sovelluksen ohjeiden mukaan Luonto-jogurttipurkista, Poppamiehen maustekastikkeesta, Ben & Jerry's -jäätelöstä ja Batteryn energiajuomasta (vain tiettyjen valmistajien tuotteet siis kelpaavat).  
Kukkaroosi kolahtaa 60 D00Gia eli 6 euroa.

### **Mitä järkeä?**

Lahjoittajat uskovat, että he saavat sinut liikkumaan kaupassa ja ehkä jopa ostamaankin jonkun tuotteistaan. Kauppias uskoo, että saa liikkeeseensä ostajia. Vastineeksi tästä he lahjoittavat vaivasi palkaksi D00GEJA hyväntekeväisyyteen ja paikan, mistä niitä voit noutaa.  
Sinä puolestasi tiedät varmasti, että vaivannäkösi hyödyttää lahjoituskohdettasi.

### **Eikö tosiaan ole mitään huonoa?**

No saadaksesi D00GEja sinun täytyy raahautua D00G-kauppaan, etsiä tuotteet hyllyistä ja kuvata ne. Välillä kuvaus ei meinaa onnistua ja välillä sovellus voi kaatua. Aikaa menee ehkä hieman kauemmin.

### **Mikä parasta?**

Avustuskohteita on paljon laidasta laitaan, eikä lahjoittaminen vie omia rahojasi. Auttaminen on aina kivaa. Vai mitä?

## **Kuka rahat saa Järvenpään lukiossa? Opettajatko?**

Järvenpään lukio ohjaa rahat lukion kansainvälisiin projekteihin. Tuki kohdennetaan opiskelijoille, joilla on rajoitetut taloudelliset mahdollisuudet osallistua koulumme järjestämille opintomatkoille. Opettajat saavat etsiä kahvirahansa muualta.

## **Paljonkos DOOGEJA on lahjoitettu koulullemme?**

21.3.2018 Doogeja oli 10591 eli 1059 euroa.

Lataa siis itsekin D00G ja auta Järvenpään lukion opiskelijoita!

---

# **Ihmisiä opojonossa**

**"Ihmisiä opojonossa" on opiskelijakunnan hallituksen puheenjohtajaehdokkaan Hilpi-Maria Lyytikäisen kirjoittama mielipidekirjoitus.**

"Joo, minäkin olen menossa katsomaan kurssivalintoja", edessäni seisova tyttö huokaisee. Kiemurteleva jono ulottuu tuon kesäloman lailla kaukana edessä siintävän luokan ovelta aina koko käytävän ovelle asti. Olen menossa keskustelemaan opinto-ohjaajan kanssa. Ilmeisesti sama ajatus on näiden kaikkien, yli kolmenkymmenen käytävässä kököttävän lukiolaisen päässä. Kun ruokavälituntia on lopulta jäljellä enää viitisen minuuttia, luokan ovi menee kiinni. Vastaanottoaika on lopussa. Minä olen ehtinyt juuri sisälle, mutta ainakin kymmenen ihmistä joutuu lähtemään pois.

Järvenpään lukio on suuri koulu, ja ymmärrettävästi resurssit eivät riitä kaikkien opiskelijoiden ohjaamiseen kädestä

pitäen. Tietenkin se opettaa itsenäisyyteen ja oma-aloitteisuuteen, jotka voivat olla hyviä ominaisuuksia tulevaisuutta ajatellen. Lukion ensiluokkalaisille kurssitarjotin ja kirjoitettavien aineiden valinta jo varhaisessa vaiheessa ovat kuitenkin vieraita asioita kaiken muun uuden ja ihmeellisen ohella varsinkin, jos he ovat opiskelleet aiemmin huomattavasti pienemmässä koulussa.

Mielestäni opiskelijoiden mahdollisuutta henkilökohtaiseen tukeen näitä valintoja ja samalla omaa tulevaisuutta suunnitellessa pitäisi lisätä. Opinto-ohjaajien päivystyspisteissä on [silloin kun niitä on tarjolla] lähes aina jonoa, joten tukea myös ilmiselvästi kaivataan. Erilaisia ainevalintayhdistelmiähän on yhtä paljon kuin opiskelijoitakin, ja yleispäteviä ohjeita voi olla vaikea antaa. Valinnanvapauden mukanaan tuoman vastuun kantaminen voi olla vaivalloista varsinkin ilman riittävää tietoa valinnan vaikutuksista tulevaan.

Hilpi-Maria Lyytikäinen

Opiskelijakunnan puheenjohtajaehdokka

---

## **Presidentinvaalit 2018 ovat Niinistön yksinpeli**

Gallupeista päätellen tammikuussa pidettävien Suomen presidentinvaalien voittaja on jo selvillä: **Sauli Niinistö suorastaan loistaa ylivoimaisuudellaan.** Muistuttaako ilmiö naapurimaamme vaaleja, joissa yhden ehdokkaan suosio hukuttaa muut tyystin?

Ennakkosuosikki Niinistöllä on takana onnistunut

presidenttikausi, joka on antanut hänelle selvän etumatkan. Kokeneita poliitikkoja haastajiksi löytyy, mutta esiintymiset vaalitentteissä ovat olleet kokonaisuudessaan vaisuja, joten toivo vaali-ihmeestä tuntuu haudatulta. Viimeisimmissä mielipidekyselyissä Niinistön kannatuksen on arvioitu nousseen yli 80 prosenttiyksikön eli seuraava presidentti selviää epäilemättä jo ensimmäisellä kierroksella.

Demokratia ei kaipaa ylivoimaisia sankareita, vaan tasaväkistä kilpailua. Tulevista vaaleista on odotettavissa enemmistön murskavoitto, joka sivuuttaa vähemmistöjen mielipiteet täysin. Onko tämä terve merkki demokraattisessa valtiossa?

---

## **Avioliitto on kaikille**

Maaliskuun ensimmäisenä päivänä 2017 astui Suomessa voimaan tasa-arvoinen avioliittolaki. Eduskunta hyväksyi avioliittolain muutoksen marraskuussa 2014. Laki mahdollistaa samaa sukupuolta olevien avioliiton, ja uudistetussa avioliittolaissa puhutaan nyt naisen ja miehen sijaan puolisoista tai kahdesta henkilöstä. Tämän myötä Suomi on nyt yksi 23 maasta, joissa sukupuoli ei vaikuta naimisiinmenoon. Moni muu maa hyväksyy rekisteröidyn parisuhteen.

Mielestäni tasa-arvoisen avioliiton hyväksyminen on merkittävä asia. Se tekee kaikista pareista oikeudellisestikin samanarvoisia eikä ihmisiä enää lokeroida rekisteröityihin puolisoihin ja aviopareihin. Samaa sukupuolta olevien parien lisäksi Suomessa on lukuisia sateenkaariperheisiin kuuluvia lapsia, ja tutkimusten mukaan yksi suurimmista ongelmista

näille perheille on yhteiskunnan asenne. Uusi avioliittolaki antaa selkeän viestin siitä, että nämä perheet ovat yhtä arvokkaita kuin muutkin.

Suomi on vapaa ja tasa-arvoinen maa, jossa ihmisiä kannustetaan olemaan omia itsejään. Tuntuu siksi oudolta, jos samalla syrjittäisiin seksuaalivähemmistöjä ja annettaisiin heille vähemmän mahdollisuuksia.

---

# **Ipsos** **facto:** **tuntijakokeilusta**

Vastine Eetu Mölsän ja Aki Saarikosken [mielipidekirjoitukseen](#).  
Tänään torstaina 10.3.2016 lukiolla opiskelijat äänestivät opetusministeriön tuntijakokeiluun osallistumisesta. Tilanne oli mielestämme epäreilu, sillä vaikea asia esiteltiin verrattain nopeasti opiskelijoille. Tämän jälkeen muutamat asiaa vastustavat, jo yli viikon ehdotusta mutustelleet lukiolaiset kertoivat syyt, joiden takia tuntijakokeilu on heidän mielestään huono. Äänestys pidettiin heti kokeilua vastustavien argumenttien jälkeen kuulematta asiaa puoltavia.

Tuntijakokeilua vastustavien opiskelijoiden argumentit sisälsivät paljon kärjistettyjä mielipiteitä, jotka myytiin muille opiskelijoille totuutena, ja lukiolaisten joukossa kulki huhuja, jotka sisälsivt osin jopa suoraan sanottuna väärää tietoa. Jotkut luulivat, että pienten aineiden opettajat menettäisivät työnsä, jos kokeilulupaa haetaan ja se saadaan. Ennen äänestystä puhuneet olivat huolissaan yleissivistyksen tason laskemisesta Suomessa ja kolmen "ylimääräisen" luonnontieteellisen kurssin pakolliseksi muuttumisesta humanistis-yhteiskunnallisten aineiden

pakollisen kurssimäärän laskiessa kahdella, jolloin molemmissa pakollisia kursseja olisi yhdeksän. Kokonaisuudessaan pakollisten aineiden määrä nousisi yhdellä niille, jotka kokeiluun päättäisivät osallistua. Mielipidekirjoituksessaan opiskelijat Mölsä ja Saarikoski ilmaisivat epäilyksensä opettajien mentaalisten resurssien riittävydestä, jos lukiossa ensi lukuvuonna olisi käytössä kolme tuntijakoa. He myös esittivät kysymyksen ”onko opiskelijoiden pakottava ohjaaminen luonnontieteiden opiskeluun todella valinnanvapauden lisäämistä?”

Asiaa vastustavien argumentit sisälsivät paljon kärjistettyjä mielipiteitä.

Haluamme painottaa, että kyseessä on kokeilu. Se ei vaikuta opiskelijoiden jatko-opintomahdollisuuksiin eikä se pakota vuosina 2016 ja 2017 lukionsa aloittavia opiskelijoita mihinkään. He saavat halutessaan jakaa opintonsa vuoden 2016 opetussuunnitelman mukaan, joka pääpiirteiltään on melko samanlainen kuin nykyinen lukion tuntijako. Kokeilulla opetushallituksen on tarkoitus kartoittaa opiskelijoiden mielenkiinnon kohteita lukio-opiskelussa, minkä pohjalta tulevaisuudessa voidaan muokata lukion tuntijakoa Suomen opiskelijoiden tarpeita vastaavaksi. Tämä kokeilu tarjoaa etenkin luonnontieteitä ja paljon vieraita kieliä lukeville pienen helpotuksen ja myös humanistien pakollisten aineiden luku-urakka helpottuu yhdellä kurssilla. Mielestämme lukion yleissivistävyys ei katoa, sillä opiskelijoiden pitää edelleen lukea sekä luonnontieteitä että humanistisia aineita, eikä ylioppilastodistukseen vaadittava kokonaiskurssimäärä laske. Sama määrä pakollisia kursseja molemmissa suunnissa lisäisi tasa-arvoa eri tavoin suuntautuneiden opiskelijoiden kesken. Miksi humanistisia aineita pitäisi lähtökohtaisesti lukea enemmän kuin luonnontieteitä, vaikka luonnontieteiden saralla on enemmän jatko-opintopaikkoja?

Asiaa vastustavien opiskelijoiden väite tuntijakokokeilusta johtuvista opettajien potkuista on täysin perätön. On laitonta

erottaa virassa olevaa opettajaa kokeilun takia. Emme myöskään usko, että opettajien tuntimäärät juurikaan pienenisivät, vaikka opiskelijat pystyisivätkin jättämään kokonaisia oppiaineita lukematta. Järvenpään lukiossa on niin paljon opiskelijoita, että jokaiselle aineelle löytyy siitä kiinnostuneita. Lisäksi kokeilu koskee vain kahta ikäluokkaa; lukiossa tulee koko ajan olemaan normaalilla tuntijaolla opiskelevia.

Mölsän ja Saarikosken epäilyt opettajien mentaalisten resurssien riittävydestä on hyvä, mutta meidän mielestämme aiheeton. Se, minkä tuntijaon opiskelijat valitsevat, ei ole opettajien murhe eikä vaikuta heidän opetukseensa mitenkään. Vaikeuksia saattaisi tulla siinä vaiheessa, kun opiskelijoiden kirjoitusoikeutta tarkistetaan keväällä 2018, jolloin ylioppilaskirjoituksiin osallistuvilla opiskelijoilla on ollut käytössä kolme tuntijakoa, mutta se on pieni hinta maksettavaksi tuntijakokokeilun tuomista hyödyistä. Ihmiset ovat erilaisia ja jokainen on kiinnostunut vähän eri asioista.

Uskomme, että opintojen keskittäminen tekisi opiskelusta mielekkäämpää sekä opiskelijoille että opettajille. Kursseilla olisi pääasiallisesti vain opiskelijoita, joita aine kiinnostaa, ja tämä lisäisi varmasti myös opettajan intoa omaa oppiainettaan kohtaan. Mölsä ja Saarikoski toivat mielipidekirjoituksessaan esille myös pelkonsa siitä, että opettajat joutuisivat "huoraamaan kursejaan opiskelijoille oman elantonsa varmistamiseksi". Tällä he ilmeisesti tarkoittivat, että opiskelijoista syntyisi kilpailua opettajien välille, ja se näin ollen vaikuttaisi negatiivisesti kurssien laatuun. Me olemme eri mieltä. Ne opiskelijat, jotka tietävät jo lukioon tullessaan mitä sen jälkeen aikovat tehdä, keskittäisivät opintonsa aineisiin, joita he tarvitsevat jatko-opintoihin pyrkiessään. Loput todennäköisimmin seuraisivat opetussuunnitelmaa 2016, sillä se antaa mahdollisuuden etsiä suuntaa tulevaisuuden opiskeluihin,

tai osallistuisivat kokeiluun ja sananmukaisesti kokeilisivat kaikkea löytääkseen mieleisensä oppiaineet. Ihmiset ovat erilaisia ja jokainen on kiinnostunut vähän eri asioista. Tämä takaa opiskelijoita kaikille oppiaineille.

Kokeilulupaa kannattaisi mielestämme ehdottomasti hakea. Suurin hyöty tulisi opiskelijoille, jotka tietävät mihin aikovat mennä jatko-opintoihin. Heidän opiskeluaikansa lyhenisi, aikaa jäisi myös muuhun koulun toimintaan ja koulu todennäköisesti tulisi aiheuttamaan vähemmän stressiä. Myös ne opiskelijat, jotka eivät vielä tiedä mitä he aikovat lukion jälkeen tehdä, mutta tietävät mitä aineita haluavat koulussa lukea, saisivat kokeilusta irti paljon. Kokeilu näkyisi mahdollisesti myös positiivisesti arvosanoissa. Vetoamme sivistys- ja vapaa-aikalautakuntaan, jotta se päättäisi hakea tuntijakokokeiluun.

### **Ronja Suokivi**

Järvenpään lukion opiskelijakunnan puheenjohtaja

### **Aliisa Rantanen**

Järvenpään lukion lehden päätoimittaja

### **Niklas Mäkelä**

opiskelija

---

# **Non scholae sed vitae discimus!**

Sivistys- ja vapaa-aikalautakunta päättää torstaina 10.3. Järvenpään lukion osallistumisesta opetusministeriön tuntijakokokeiluun. Tavoitteena opetusministeriöllä tällä kokeilulla on lisätä valinnaisuudenvapautta ja täten lisätä



opiskelumotivaatiota sekä ohjata opiskelijoita tehokkaammin jatko-opintoihin. Kokeilu muuttaa radikaalisti tuntijakoa reaaliaineiden osalta. Tuntijakokokeilun mukaisesti reaaliaineissa tulisi opiskella vähintään yhdeksän kurssia ympäristö- ja luonnontieteitä sekä sama määrä humanistis-yhteiskunnallisia tieteitä. Kokeiluun valitaan viisikymmentä lukiota Suomesta ja lautakunta päättää kokeiluun hakemisesta.

Vastustamme kokeiluun osallistumista. Olemme vakavasti huolissamme jo nykyisestä yleissivistyksen tilasta Suomessa ja pelkäämme, että taso laskee kokeilun myötä. Tuntijakokokeilun mukaisesti opiskelija pystyy jättämään kokonaisia aineita opiskelematta. Opiskelija voi esimerkiksi valita yhteiskunnallisista aineista vain tietyt ja jättää vaikkapa yhteiskuntaopin kokonaan opiskelematta. Jos opiskelija ei ymmärrä Suomen päätöksentekojärjestelmää, voi siitä seurata jopa yhteiskunnallista radikalisoitumista. Mielestämme pakollisilla kursseilla on syy niiden pakollisuuteen, sillä niillä tarjotaan välttämättömiä kansalaistaitoja.

Tuntijakokokeilua perustellaan opiskelijoiden valinnaisuuden lisääntymisellä. Tämä on kuitenkin tökeröä myyntipuhetta. Todellisuudessa pakollisia kursseja tulee yksi lisää. Lisäksi luonnontieteellisiä aineita on pakko opiskella kolme kurssia enemmän kuin tulevassa opetussuunnitelmassa. Pakollisia humanistis-yhteiskunnallisia kursseja on tuntijakokokeilussa kaksi kurssia vähemmän. Onko opiskelijoiden pakottava ohjaaminen luonnontieteiden opiskeluun todella valinnanvapauden lisäämistä?

Olemme huolissamme myös tuntijaon käytännön toteutuksesta. Mikäli Järvenpään lukio osallistuisi tuntijakokokeiluun, syksyllä lukio toteuttaisi kolmea eri tuntijakoa: nykyinen opetussuunnitelma, opetussuunnitelma 2016 sekä tuntijakokokeilu. Opetussuunnitelma 2016 on tarjottava niille, jotka eivät halua osallistua tuntijakokokeiluun. Opettajien mentaaliset resurssit eivät riitä tähän saatika varsinaiseen opetustyöhön näiden lisäksi. Kokeilun myötä opettajat

asetetaan kilpailuasemaan. He joutuvat huoraamaan kurssejaan opiskelijoille oman elantonsa varmistamiseksi, kun opiskelijat voivat sivuuttaa tiettyjä aineita.

Näemme tuntijakokeilun uhkana yleissivistykselle, aidolle valinnanvapaudelle sekä pelkäämme kokeilun todellisia vaikutuksia lukion arjessa. Vetoamme sivistys- ja vapaa-aikalautakuntaan, jotta se päättäisi olla hakematta tuntijakokeiluun.

**Eetu Mölsä**

Järvenpään lukion opiskelijakunnan sihteeri

**Aki Saarikoski**

Järvenpään nuorisovaltuuston puheenjohtaja