

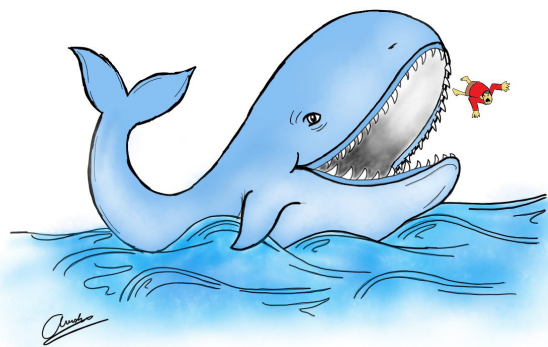
Pärskeitä

Laatujournalismia jo vuodesta 1891

3|2021-2022



When someone you love dies s. 29



James Bartley, the man who was swallowed by a whale s. 8



Pienillä ilmastotoilla kestävään tulevaisuuteen s. 18

Pärskeitä

3 | 2021-2022

- 3 Pääkirjoitus
- 4 Tapahtunutta
- 5 Etäjakson vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin
- 6 Apua tarjolla ihan jokaiselle
- 8 James Bartley who was swallowed by a whale
- 9 There always is an end before a new beginning
- 10 The Land of Schemes
- 12 Kuvaelmia
- 14 After High School
- 16 Add greenery to your life!
- 18 Pienillä ilmastotoilla kestävään tulevaisuuteen
- 21 How to Overcome Social Awkwardness
- 22 TED-talks
- 24 Ruokarauha kaikille
- 28 When someone you love dies
- 30 Pixar's Soul
- 31 Sanottua
- 32 Takakansi

Etukansi: Akanksha Sur

Takakannen kuvitus: Aaron Vdovenko

Etkö halua arkistoida Pärskeitä-lehteä itsellesi? Palautathan lehden Pärskeitä-laatikkoon, joita on koulumme kirjastossa. Näin voimme kerätä vanhoja Pärskeitä koululle ja nauttia niistä myös jatkossa!

Do you not wish to keep your Pärskeitä after you have read it? Please return the magazine to one of our Pärskeitä boxes that are in the school library. This way we may collect old editions to the school and enjoy them in the future as well!

Mistä sinä haaveilet?

Lukion ensimmäisenä vuonna OP01-kurssilla tehtävänä oli piirtää unelmakartta. Omassa kartassani oli pienellä kirjoitettu, kysymysmerkillä varustettu toive: Pärskeiden päätoimittajaksi? Nyt, viimeistä pääkirjoitusta kirjoittaessani haluan vielä lähettää tärkeän viestin: uskaltakaa unelmoida.

Omat lukiovuoteni alkavat lähestyä loppuaan, joten olen viime aikoina miettinyt sitä, mitä tästä kaikesta jäi käteen. Mitä minulle tulee mieleen, kun joku mainitsee Ressun vuosikymmenten päästä? Loppujen lopuksi totesin, että minulle Ressun tärkein ominaisuus on kannustava ja avoin ilmapiiri. Olipa suunnitelmissa suunnata seuraavaksi välivuodelle tai Helsingin lääkikseen, ainakin minun lähipiirissäni jokaisen valinta on otettu vastaan vilpittömällä kiinnostuksella ja kannustaen. Meissä jokaisessa asuu pieni taivaanrannan maalari, ja Ressussa se on saanut myös näkyä.

Pärskeiden osalta oma unelmani kävi toteen, ja päätoimittajana toimiminen on antanut minulle paljon. Saimme nykyisen johtoryhmän kanssa paljon aikaa ja vuosi kului hujauksessa, mutta nyt on tullut aika luovuttaa vastuu eteenpäin. Ensi lehdestä lähtien puikkoihin tarttuu vastavalittu uusi johtoryhmä: päätoimittaja Nea Kemppainen, toimitussihteeri Jeeve Masuda, AD Akanksha Sur, English Editor Aruba Ghumman ja somevastaava Daniel Nikkar.

Halusimme vanhan johtoryhmän kanssa hyödyntää viimeisen tilaisuutemme panostaa täysillä Pärskeiden toimituskuntaan, joka onnistuu joka kerta täyttämään lehden lupauksen laatujournalismista upeilla ideoillaan ja taidoillaan. Tämän Pärskeiden numeron teema on unelmien tavoittelu, mutta se ei tällä kertaa näy artikkeleiden sisällössä vaan lehdessä kokonaisuutena. Halusimme nimittäin tarjota toimituksen jäsenille mahdollisuuden kokeilla jotain uutta ja tavoitella unelmiaan, ja yritimme parhaamme mukaan tukea kunkin omia tavoitteita. Lopputulos on toimituksemme näköinen: monipuolinen, syvälinen ja innovatiivinen.

Lehteä tehtäessä panin merkille, että saimme yhteen numeroon mahdutettua suhteellisen monta artikkelia hyvinkin vaikeista aiheista. Sanottua-palstan takaamien hymähdyksien vastapainona näiden kansien väliin mahtuu artikkeleita läheisen menettämisestä, koulun psykologipalveluista, ilmastoahdistuksesta ja syömishäiriöistä. On mielestäni todella tärkeää, että näitä aiheita nostetaan rohkeasti esille. Haluan kuitenkin vielä muistuttaa, että elämän ei pitäisi olla liian paljon raskaiden aiheiden pohtimista. Oli maailmantilanne tai oma elämäntilanne mikä tahansa, meillä on kaikilla oikeus unelmoida ja suunnitella parempaa huomista. Voi olla, että unelmasi tavoittelu ei ole juuri nyt sinulle mahdollista, mutta muista silti pitää siitä kiinni. Päätän viimeisen pääkirjoitukseni J. W. Goethen sanoihin: “Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.” Vapaa suomennos: Myös polulle osuvista kivistä voi rakentaa jotain kaunista.

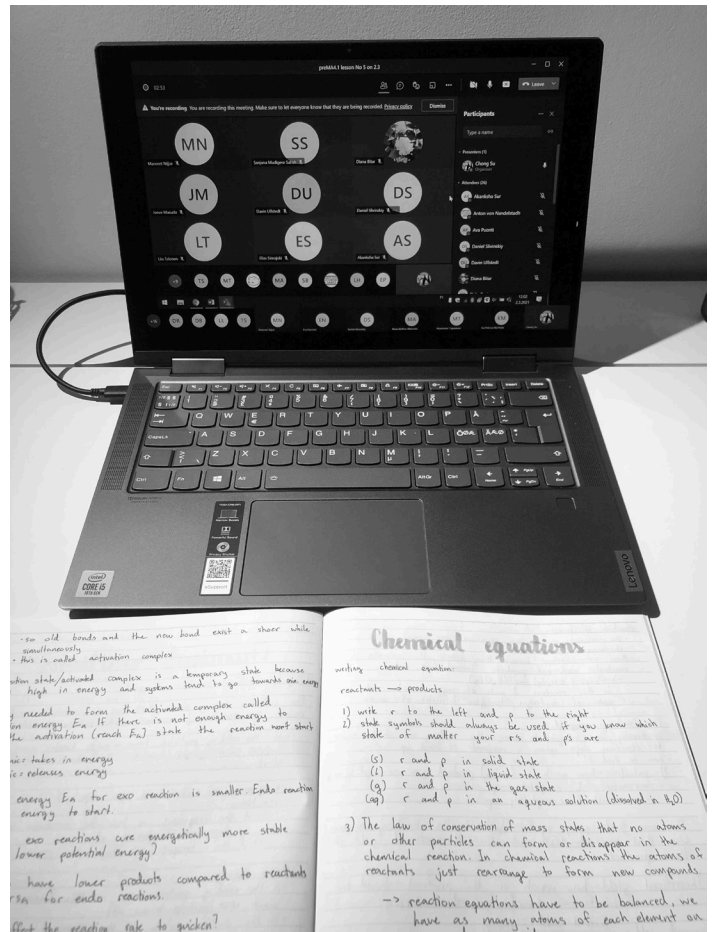


Erika Tilander

Päätoimittaja	English editor	Toimituskunta:	Alda Aflatuni	Siina Jäppinen	Mia Saunisto	Julkaisija:
Erika Tilander	Noah Kleidosty		Henri Aito	Nea Kemppainen	Lotta Tasa	Ressun lukio
			Lea Allo	Elsa Löytynoja	Emma Varmavuo	PL 10304
Toimitussihteeri	AD		Meeri Arvola	Maija Nikolaevskaja	Aaron Vdovenko	00099
Kasper Janhunen	Ella Martikainen		Aruba Ghumman	Perry Pokki	Mansi Vyas	Helsingin kaupunki
	Akanksha Sur		Avishi Goyal	Aune Reniers	Taimi Xu	
Ohjaava opettaja	Instagram		Liisa Juntunen	Mea Saunisto	Julia Yli-Jaskari	
Tiia Tempakka	@parskeita					

Pärskeitä-lehden painatuksen maksavat Ressut ry, Lydia ja Karl G. Lindbergin avustusrahoista, Ressun lukion koti ja koulu ry sekä opiskelijakunnan hallitus. Kiitos arvokkaasta tuestanne!

It's been over a year since the covid-19 pandemic started. At first we all thought it would get resolved before the beginning of this school year but alas we are still in a pandemic and currently stuck in distance learning. Let's hope that we get back to school soon!



The school year hasn't been all gloomy though! Luckily this year we were welcomed with snow, therefore you should enjoy it before it melts away. Go skiing, sledging or to walks after school. Let's look forward to the snow and spend time with our families. Stay safe!

Etäjakson vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin

Ressun lukion opiskelijoista suurin osa on ollut pandemian aikana etäopetuksessa noin 6 kuukautta. Uutisissa on kerrottu lääkäreidenkin kiistelevän etäopetuksen hyödyistä ja haitoista. Opettajat ja koulun johto ovat teettäneet opiskelijoille kyselyitä etäopiskelun sujumisesta, mutta vastauksia ei ole vielä raportoitu. LOTTA TASA JA AUNE RENIERS

Pitkään jatkuneen etäopetuksen seurauksia kartoittaakseen Pärskeitä teki kyselyn etäajan vaikutuksista ressurien sosiaaliseen elämään. Saimme 242 vastausta vain muutamassa päivässä. Yksinkertaisessa selvityksessämme oli muutama monivalintakysymys, ja lisäksi vapaaehtoinen avoin kohta omille kokemuksille. Saimme runsaasti vastauksia myös avoimeen kysymykseen. Mielestämme jo kyselyn vastanneiden määrä kertoo aiheen olevan tärkeä.

Lähiopetuksen keskeytyessä sosiaalisten kontaktien määrä vähenee oletettavasti. Se, mikä opiskelijoiden kokemuksista nousee esille on, että koululla on ensiarvoisen tärkeä merkitys opiskelijoiden sosiaalisessa elämässä. Lähiopetuksen keskeytymisen seurauksena vapaa-ajan painoarvo sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä on kasvanut ja sosiaaliselta elämältä on voinut jopa mennä perusta. Monesta vastauksesta tulee nimittäin ilmi, että yhteydenpito nimenomaan koulukavereihin on vaikeutunut.

Suurin osa kyselyyn vastanneista on kokenut olonsa yksinäisemmäksi etäopetuksen aikana. Lukuina tämä oli 66,1 % eli 160 vastaajaa ja heistä lähes kaikki kertoivat etäopetuksen vaikuttaneen yksinäisyyden lisääntymiseen. Suurin osa kertoi myös muiden rajoitusten vaikuttaneen yksinäisyyden lisääntymiseen. Kaikista vastaajista 23,6 % kertoi, ettei ollut kokenut enemmän yksinäisyyttä pandemian aikana, ja muut vastasivat ”En osaa sanoa”.

Emme tosin tiedä, kuinka monelle yksinäisyys oli uutta. Useampi avoimeen kyselyyn vastannut kertoi olleensa yksinäinen jo ennen korona-aikaa. Tällöin erityisjärjestelyt eivät välttämättä ole vaikuttaneet yksinäisyyden määrään, mutta toisaalta ne ovat siirtäneet mahdollisuutta tutustua uusiin ihmisiin aina vain myöhemmäksi. Lisäksi jos esimerkiksi koki satunnaista yksinäisyyttä jo ennen pandemiaa, on varmasti suuremmalla todennäköisyydellä kokenut enemmän yksinäisyyttä sen aikana.

Kyselystämme kävi ilmi, että poikkeusjärjestelyt ovat lisänneet yksinäisyyttä erityisesti niiden kohdalla, jotka asuvat kauempana Helsingistä. Ressuun tullaan kaikkialta Suomesta ja opiskelijoita on monipuolisemmin eri paikkakunnilta kuin monissa muissa lukioissa. Jos lukion aloittaminen uudessa kaupungissa on antanut toivoa uusiin ympyröihin pääsemisestä, uusiin ihmisiin tutustuminen kasvokkain voi

olla ensiarvoisen tärkeää. Useammissa vastauksissa kerrottiin, ettei viestittely tai muu etäyhteydenpito korvaa näkemistä, ainakaan täysin.

Kaikki lukion aloittaneet eivät ole vielä löytäneet ympärilleen muita, ja osa, erityisesti ykköset, kokevat huolta uusiin ihmisiin tutustumisesta ja kavereiden löytämisestä. Monissa vastauksissa nousi esiin, että jos on ollut jo valmiiksi ulkopuolinen olo, etäopetus on tuhonnut mahdollisuudet uusiin ihmisiin tutustumiseen ja rapauttanut uskoa kavereiden löytämisestä.

Saamistamme vastauksista nousi kokonaisuutena esille, että etäopetus on jakanut opiskelijoita kahteen ryhmään. Joillekin se on sopinut hyvin: etäily on nähty mahdollisuudeksi ladata akkuja, harjoitella itsenäisyyttä ja etsiä omia kiinnostuksen kohteita, ja joillekin on riittänyt enemmän aikaa ja jaksamista itsestä huolehtimiselle ja kavereille. Toiset taas ovat kuvanneet työmäärän olevan niin suuri, ettei aikaa tai voimia ole riittänyt sosiaalisuudelle. Kokonaisuutena kyselymme tuloksista korostui se, kuinka tärkeä merkitys koululla on niin sosiaaliseen kuin henkiseen hyvinvointiimme.

Etäopetuksen kehittämisestä keskusteltaessa ollaan usein puhuttu siitä, kuinka oppimistulokset saataisiin pidettyä samalla tasolla etäilystä huolimatta. Onko päättäjillä kuitenkin tullut mieleen, millaisia vaikutuksia etäopetuksella on nuorten sosiaaliseen elämään ja sitä kautta myös koulussa jaksamiseen? Entä jos Teamsin ja Meetin ominaisuuksien vertailun sijaan kiinnitettäisiin huomiota siihen, että kummassakaan sovelluksessa ei tule nähtyä ihmisistä muuta kuin nimikirjaimet?

Etäaikana yksinäisiä nuoria ollaan patistettu olemaan oma-toimisia ja ottamaan ihmisiin yhteyttä, vaikka se tuntuisi miten vaikealta. Auttaako tällainen patistelu kuitenkin, jos kynnys ottaa yhteyttä ihmisiin etänä on suuri? Eihän suurin osa opiskelijoista ole halukkaita avaamaan mikkiään etätunneilla. Olemmekin sitä mieltä, että myös päättäjien pitäisi huomata nuorten vaikea tilanne sen sijaan, että meidät jätetään täysin oman onnemme nojaan. Tässä tilanteessa ei auta se, että meitä vain taputellaan selkään ja sanotaan, että kyllä se siitä – lohduttavia sanoja on kyllä jo kuultu, oikeasti merkittäviä konkreettisia toimia sen sijaan odotellaan yhä.

Apua tarjolla ihan jokaiselle

Viime syksynä psykologiaikaa sai odottaa kuukausia. Nykyään jono psykologin vastaanotolle on huomattavasti lyhyempi. Oletko sinä jo tavannut Ressun uuden psykologin. ELSA LÖYTENOJA

Tarve psykologille on Ressun lukiossa suuri. Viime syksynä vastaanotto ruuhkautui ja aikaa psykologille joutui odottaa kuukausia. Ressun oppilaskunnan hallitus reagoi ongelmaan ja julkaisi kannanoton Instagram-tilillään psykologipalveluiden ruuhkautumisesta. Opiskelijat olivat muutenkin aktiivisia asian suhteen, ja Pärskeitä käsitteli aiheetta viime numerossa. Aktiivisuus tuotti tulosta: Ressun koulupsykologi Joonas Kopra sai yhden lisäpäivän Ressun lukiossa, minkä lisäksi Ressuun saapui uusi psykologi Jenna Rintaluoma, joka työskentelee koululla kahtena päivänä viikossa.

Jono psykologin vastaanotolle ei kuitenkaan ole hävinnyt, vaikka käyntiaikoja on tarjolla enemmän kuin ennen. "Jonoa alkaa ikävä kyllä muodostumaan, mutta tilanne ei ole läheskään yhtä paha kuin syksyllä", Kopra kertoo ja jatkaa: "Kyllä pyyntöjä tulee päivittäin jommalle kummalle". Rintaluoma lisää, että yhteydenotot ovat vähentyneet alkuvuoden jälkeen, mutta opiskelijalle ei pysty tarjoamaan aikaa heti yhteydenotosta seuraavalle viikolle.

Jonosta huolimatta jokainen apua tarvitseva kuitenkin saa ajan psykologille, eikä aikaa tarvitse enää odottaa useamman kuukauden ajan. Jokaiselle tarjotaan yhdestä viiteen

käyntiä oman tarpeen mukaan. Kopran mukaan 1-5 käyntikertaa on tavallinen tarjottavien käyntien määrä toisella asteella. Näin varmistetaan, että kaikilla on mahdollisuus päästä edes jollain tavalla avaamaan omaa asiaansa.

Kun viisi käyntikertaa tulee täyteen, arvioidaan yksilöllisesti, mikä toimintatapa toimii jatkossa. "Jos muutama lisäkäynti on oppilaalle hyödyksi, jotta asia saadaan pakettiin, voidaan viiden käyntikerran säännöstä joustaa. Yleensä kuitenkin mietitään, olisiko oppilaan hyvä päästä jonnekin muualle, esimerkiksi nuorisopsykiatrian palveluiden piiriin. On myös mahdollista sopia, että oppilas laittaa uudestaan viestiä meille psykologeille, jos ongelma tuntuu pahe-nevan, jolloin järkätään uusia käyntejä", Kopra kertoo. "Aina yritetään jotenkin auttaa ja viedä asiaa eteenpäin käyntikertojen loppuessa", Rintaluoma lisää.

Vaikka tarvetta psykologille on paljon, monilla on silti suuri kynnys ottaa yhteyttä psykologisiin. Jos itseltä ei löydy tarpeeksi rohkeutta ottamaan yhteyttä, voi pyytää, että joku toinen lähettää viestin. "On mahdollista, että esimerkiksi vanhempi tai opettaja ottaa yhteyttä meihin, mutta on tärkeää, että siitä olisi keskusteltu opiskelijan kanssa ja vaikka päätetty, että otetaan yhdessä yhteyttä psykologisiin,



jos se madaltaa kynnystä”, Rintaluoma kertoo. “Jos saan luvan opiskelijalta, voin olla se ensimmäinen yhteydenottaja ja sopia aikaa hänen kanssaan”, Kopra lisää.

Koulupsykologille voi tulla puhumaan mistä tahansa aiheesta hyvin matalalla kynnyksellä. “Opiskelijat saattavat miettiä, ovatko heidän asiansa tarpeeksi isoja. Jos tulee mieleen, että tästä asiasta olisi hyvä mennä juttelemaan psykologille, niin silloin varmasti näin on. Toivon, että meitä uskalletaan rohkeasti lähestyä”, Rintaluoma kertoo. Kopra lisää, että käynnille on hyvä tulla, jos on sellainen olo, että tarvitsisi puhua neutraalille henkilölle tai on vain tarve tulla kuulluksi.

Opiskelijan ei tarvitse valmistautua käynnille mitenkään, hän voi vain tulla omana itsenään. Rintaluoman mukaan voi luottaa siihen, että psykologit ottavat koppia käynnin sujuvuudesta. Kopra muistelee menneitä tapaamisiaan: “Tullessaan käynnille osalla on tietty ajatus, mistä haluaa jutella. Jotkut tulevat käynnille ajatellen, että heidän olisi tärkeä puhua, mutta eivät tiedä mistä tai miten. On myös mahdollista, että opiskelija tulee käynnille, mutta ei uskalla sanoa mitään. Kyllä se siitä sitten lähtee ihan hyvin käyntiin.” Kopra vielä muistuttaa, että jos asia sopii paremmin esimerkiksi terveydenhoitajan tai kuraattorin kanssa käytäväksi, psykologit osaavat ohjata opiskelijan eteenpäin.

On todennäköistä, että koronavirus ja pitkään jatkunut etäopetus vaikuttavat vastaanoton jonon pituuteen. “Tämä on aihe, jolla on varmasti vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Yleisiä teemoja ovat esimerkiksi yksinäisyyden ja kuormituksen lisääntyminen. Toisaalta se on hyvin yksilöllistä, sillä on myös nuoria, joille tämä aika voi olla helpompaa”, Rintaluoma kertoo. “Olen samaa mieltä, että se on todella yksilöllistä, mutta kyllä varmaan suurimmalla osalla motivaation puute on tyypillinen ongelma. Se näkyy esimerkiksi siinä, että numerot lähtevät laskuun ja kaikki tehtävät jäävät viime tippaan”, Kopra lisää.

Monien ressujen mielen päällä ovat ylioppilaskirjoitukset, mikä näkyy heidän mielenterveydessään. Stressi ja ahdistus menestymisestä ovatkin tavallisia keskustelunaiheita psykologien kanssa. “Ymmärrän, että sisäänpääsy jatko-opintopaikkoihin on paljon ylioppilaskirjoituksista kiinni, mutta ihan varmasti ne unelmat toteutuvat, vaikka ei ensimmäisellä kerralla pääsisikään haluamaansa kouluun. Tuntuu, että ihmiset stressaavat todella paljon elämää ja toivoisin, että heiltä löytyisi myötätuntoa ja armollisuutta itseään kohtaan, jotta oma arvo ei olisi aina suorittamisesta kiinni”, Kopra kertoo. “Sitä toivoisi jokaiselle, että olisi ystävänä itselle”, Rintaluoma lisää.

Tiesitkö tämän Joonaksesta ja Jennasta?

Mistä päin olet kotoisin?

Joonas: Helsingistä, mutta opiskelin Turussa.

Jenna: Ilmajoelta, joka on pieni paikka Seinäjoen lähellä. Sieltä tie vei Jyväskylään.

Missä kävit lukion?

Joonas: Töölön yhteiskoulussa

Jemina: Seinäjoen lukiossa

Miksi sinusta tuli psykologi?

Joonas: Mielenterveys on aina ollut tärkeä teema elämässä, ja lukiossa psykologia kolahti.

Jenna: Halusin tehdä itselle merkityksellistä työtä, jossa koen olevani avuksi muille. Sen lisäksi olen aina ollut kiinnostunut ihmisistä.

Oletko erikoistunut johonkin aihealueeseen?

Joonas: Teen töitä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kanssa. Olen myös lisäkouluttautunut työskentelemään traumojen parissa.

Jenna: Olen niin alussa urallani, että en ole vielä päässyt siihen pisteeseen, mutta on paljon haaveita, mitä kohti suuntaan uralla.

Mitä tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on?

Joonas: Viihdyn hyvin Ressussa, mutta haluan myös jossain kohtaa muuttaa hetkeksi New Yorkiin.

Jenna: Psykoterapiakoulutus on pitkän ajan haave, jonka toivoisin toteutuvan. Haluaisin myös päästä asettumaan kunnon Helsinkiin.

Millainen on ollut aikasi Ressussa?

Joonas: Todella antoisaa ja mielekästä, koska ressurit ovat niin mahdollistaneet kivoja ja fiksuja ja heillä on kyky heittäytyä mukaan psykologiseen pohdintaan.

Jenna: Hirvittävän antoisaa ja kivaa. Ressuja on ollut todella mukava tavata ja päästä keskustelun kautta työstämään asioita.

James Bartley, the man who was swallowed by a whale

Yes, you read it right. In February of 1891, there were speculations and 'news' about a man who was found alive in a whale's stomach. MANSI VYAS

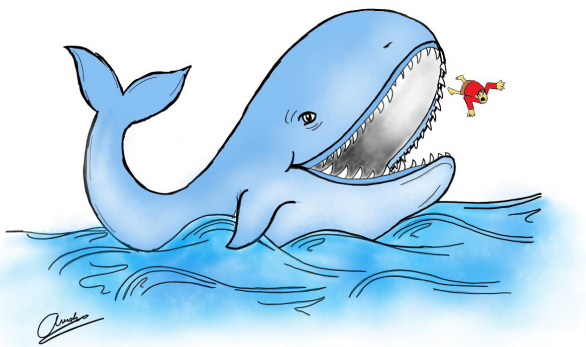
As per this story, James Bartley was on a whaling expedition with a few other people and his boat. Lo and behold, the crew was attacked by a sperm whale. Because of this, James somehow directly landed in the whale's mouth. This, very inevitably led to everyone being extremely terrified about what had just happened. They somehow managed to capture the whale and after about 36 hours, the whale was cut open from the stomach by Bartley's crew members.

To their utter surprise, James was found inside the sperm whale's stomach. Bartley was then taken to the hospital where the doctor announced that his skin was bleached by the gastric juices in the whale's stomach (which also blinded him for life). He later 'confirmed' and told the stories of this adventure to many people. He died 18 years after that.

There have been many opinions about whether or not this story is real or bogus. So, let us dive into the logical explanation behind whether or not it is true or fake.

Many researchers have found factual and scientific evidence/explanation and various studies as to why this incident narrated by James Bartley was a possibility or not. The researchers explained it as 'the first thing the human would face when landed in the sperm whale's mouth is its massive, pointy teeth that will shred the prey into pieces'. So, with that we can come to the conclusion that there are less chances that a prey will survive that part. However, let us assume that maybe he was a superhuman and somehow managed to not get affected by the sperm whale's teeth. Then, the slimy throat of the sperm whale would make it difficult for humans to breathe because of lack of oxygen and plenty of methane gas. Once they slide down, the hydrochloric acid will begin to eat and damage the skin and the acid will rapidly start to dissolve the prey's skin. After a few hours the prey will be excreted out as a skeleton, after going through the stomach and intestine phase. Therefore, it is pretty clear with explanations and proof that there is no way a prey could survive after landing in a sperm whale's mouth. Unless, if the sperm whale itself spits out the prey as soon as it goes in the mouth ;). However, do you know what this means? It means that James Bartley's story was a definite and complete hoax which cannot be trusted if thought about logically and scientifically.

Hoping this article was a bit out-of-the-box ! See you next time :)



There always is an end before a new beginning

LEA ALLO

When my grandmother died, she was in the hospital wing. I held her hand and talked to her as much as I could, but at the very end, she didn't let me. In the end, she was the one talking. And at the end of her days, she'd only speak of one thing. The Earth.

How she'd give anything just for a few seconds more. Just for a few moments to see the sun shining, beaming down to the ground to light a spark of hope in everyone's hearts. The wild ocean shimmering as the sun hits its waves, as if all of it were smiling.

She said that she'd love to smell the salty, fresh breeze of summer wind that would tangle your hair as you walked on the beach. If there were beaches here, I'd go there every day, dip my toes in the cold water, smell the air and watch the waves forming different shapes of foam every time they crash onto the rocks. I would laugh looking at my toes being buried in the sand and build castles. Oh the castles! They would be big and dignified, but I'd build small ones too, just for fun.

She would talk about the birds, how they took wing and soared through the skies. To my boredom, she'd go on about the sky for ages, but I never forgot what she told me. The sky was mostly blue but sometimes purple, pink and white too. She said there used to be clouds that looked like animals and people but her favorites were the shapeless ones that somehow still managed to look like candy. I'd love to eat some pillowy, white cloud candy.

My grandmother has said to me that she used to love the smell of rain. The shining, glimmering droplets of water covering the garden after a big storm. They'd linger on trees and flowers and grass for days after that, especially if the

clouds were covering the sun.

She told me that on Earth there was so much water that the sky would often burst open, raining, drizzling, sometimes even storming so vigorously that everybody had to go inside and wait until it was over. If we had any rain at all, I wouldn't go inside to wait. I'd sit outside, dance, jump and move in the water just for the heck of it.

My favorite stories were about the seasons. On Earth there would be snow during winter; a soft, white, wet powder that came from the sky. During spring, the snow would melt to hydrate the plants, the very plants that gave limitless oxygen to people. Summer used to be her favorite time. She didn't have school and could just swim in the blue waters all day. And when autumn came, the leaves would turn red, yellow, orange -and fall off the trees turning the whole world to the most colourful notion. My grandmother didn't like autumn, but if I ever saw nature completely changing colours, I would sing. That's how amazed I would be.

Oh! And the things she told me about the air! How you could sing for hours on end because there was just way too much oxygen. I sing in my dreams almost every night. Sometimes I also wear different clothes like my grandmother did when she was small. I went up to her old pod the other day and found her collection. There were all kinds of dresses and pants, things you and I have never even seen before, other than on the pages of school books (and who actually wants to study?).

My grandma would always smile when talking about Earth and its ways. The weird part is the fact that people always wanted to leave. To fly like the birds, to swim like the majestic whale, to go to outer space... Now we are stuck here, we have nowhere to return. And I think that's quite funny.

The Land of Schemes

HENRI AITO

As Napoleon, the great lord commander of the Facadiantribe, rode to the hill with his forces right behind him, he stopped in front of the forces and commanded the small army to raise their heads and listen to his word. "Today we march across the great plains to the gates of the Shack in order to reclaim the crown that was so unjustly ripped from us!" Napoleon shouted in order to rally the forces and continued: "The day those filthy swine claimed that they had won the crown righteously, I know we all realized that nothing, but wretched lies has come out of their mouths! So, follow me, great hogs of Facadia, and aid me in my, ehm, our crusade and let us reclaim what is truly ours!" And so, the ever-frantic army charged down the lush hillside and started marching forward. As the crimson dawn cast its first rays on the field, it was as if the plains had turned into a blood-tainted golden ocean.

It had been an excruciating year for the Empire, as the already divided populous had grown even more restless during the escapades of Napoleon, the now overthrown emperor. During his reign, he had attained a great deal of loyalists who would follow him, even into the hottest of frying pans. These loyalists had started calling themselves hogs in reference to the ancient great hogs who had reigned the planet eons ago. These great hogs had, however, nothing to do with the pigs living today. Nonetheless, this did not matter to the loyalists, as they were composed of very ignorant and foolish representatives of their species, which was in line with the target of their fanaticism.

The problems escalated for the Empire during the year due to an outbreak of swine flu all over the planet, which caused many pigs to plead the emperor for assistance in their despair. This, however, posed a great problem for the emperor

who had no idea on how to deal with a crisis, as he was, in actuality, not a competent leader. He had been a successful pig to his own right, but most of his achievements were not due to his own endeavors, and thus, his competence when it came to handling an Empire was next to nonexistent. This did, however, not stop him from trying, as he was determined to lead the Empire through the hardships caused by the swine flu outbreak.

He just maybe ought to have listened to his advisors more, because as summer came, nothing good had come out of the Empire's measures and the Empire was in chaos. It was, however, due to his own hubris that Napoleon was unsuccessful during the crisis, as he would continue on attempting to create his own solutions to problems that he had no experience with. As the summer elapsed, he started growing paranoid, for he realized that if things were going to continue as they had already, he would soon be overthrown. This would surely cause him great anguish, as his gargantuan ego and frail self-esteem would surely be shaken due to the humiliation.

However, Napoleon was an experienced manipulator and started to scheme in his lowly lair at the Emperor's palace. He knew that his fanatics would follow his orders to incomprehensible extents and would be easily swayed to believe his desperate lies that so often escaped his snout. The emperor's hubris, however, seemed to truly be his Achilles' heel, as once again, it would greatly mingle with his plans. One could, of course, argue that it was not his hubris that prevented him from succeeding in his plans but simply his lack of intelligence. What had evaded his reasoning was that the people not siding with him would be completely dumbfounded, as he would start spewing lies so nonsensical that

even the less gifted individuals would be able to see through them like glass.

As the summer came to an end and the Empire started preparing for “the great choosing,” Napoleon had nearly lost his mind completely. He had begun to ensure his loyalists that his choosing was inevitable and that the swines, which is what he called pigs who opposed him, would do everything in their power to manipulate the results of the choosing. He announced in one of his hearings that if he were to lose his position, he would not give it up without a fight and would set loose his fanatics across the Empire. This was, of course, unheard of, as never before had an emperor suggested an attack on his own country. Even the kangaroos far south were laughing their pouches out as they heard how preposterous Napoleon’s claims had grown.

However, not everything was lost for the emperor, as he still had his trump card left. The Empire has a separate body from the emperor that can oppose his decisions called the Shack, which was originally created to control the emperor’s power. Napoleon believed that he surely would be able to sway the pigs in the Shack and order them to keep him in power. Unfortunately, in his deranged state Napoleon was unable to grasp the reality of the situation. Due to his former actions, many of his former allies had now turned coats, as even they started to believe Napoleon was unfit to be emperor. As Napoleon saw his reign was well on its way to bacon and ham, he decided it was time to act.

So, there they were, the loyal little pigs following their all-mighty leader to their doom. Of course, marching to any of the great buildings of the Empire could be seen as self-destructive, but marching to the Shack was on a whole

different level. Had they remembered the tragic tale of Picarus, they might have reconsidered their choice and retreated to their puddles. Nevertheless, as the dwindling forces backing

Napoleon were rushing across the planes to the Shack, nothing could stop them. And as the doors of the Shack were looming closer, the forces grew even more ferocious. They breached the front gates and entered a hallway filled with guarding warthogs. It was now when the reality started to dawn on them, as they realized how truly helpless they were in the situation.

Once the dust had settled and several pigs had bitten the bacon, many were surprised, as Napoleon was nowhere to be found. After some investigation, it became clear that as soon as the forces started crossing the great plains, the dimwit had fled the forces and retreated to his private mudpuddle down south. Today it is clear what kind of pig he truly was all along, and although his most loyal followers still keep on defending his honor, the chefs of destiny have most definitely started preparing the pots and the pans for him.

Kuvaelmia

MIA SAUNISTO

*Musiikkia illalla viimeisenä sängyssä.
Rentouttavaa vaiko oma tsemppibiisi?
Valitsen keskitien.
Ikkunasta tuuli puhaltaa kylmää pakkasilmaa paljaaseen olkapäähän.
Perheenjäsenten askeleet ja kylpyhuoneen hanan lorina kantautuvat oven alta huoneeseen.
Käytävän valo tekee samoin.
Pienenä lattian valojuovan piti olla isompi, mutta sitten totuin oven pitämiseen kiinni.
Hyvä niin.
Huomisen päivän suunnitelmat haahuilevat päässä. Unohdan ne yksi kerrallaan.
Ulkoa kuuluva lentokoneen ääni muistuttaa taas nykyisestä maailman-tilasta ja kaipuusta ulkomaille.
Käänän ajatusten mukana myös kaihtimet kiinni, tiedostaen valon kuitenkin luikerteleavan niiden välistä silmiini aamulla. Niin se tekee aina.
Kiipeän pienen natinan saattelemana tuttuun puusänkyyni. Puhtaat lakanat tuntuvat hyvältä ihoa vasten ja silmät alkavat painua kiinni.
Tänään oli hyvä päivä.*

*Aistin autolle ominaisen hajun ja kuuman penkin allani.
Ikkunasta näkyy loputon määrä peltoja, joilla jokaisella tönöttää hylätyn näköinen vaja ja valkoisia paaleja täynnä heinää.
Mietin ihmisiä, jotka ovat nekin siihen kasanneet.
Jokainen pieni yksityiskohta maailmassa on jonkun tekemä, aiheutunut jostain, seurausta jollekin.
Outo ajatus.
Radiossa soitetaan lapsuudesta tuttuja lauluja, samoja jotka soivat aina uimahallista tullessa pienenä.
Tie näyttää ihanan pitkältä tuulilasin läpi ja taivas on kirkkaampi kuin hetkeen. Tai sitten en vain ole katsonut sitä tarkasti viime aikoina. Otan hetken sen katsomiselle ja olen iloinen, että teen niin.
Milloin ollaan perillä?
Seitsemän minuuttia uuteen metroon. Seitsemän minuuttia, ihmettelen. Normaalisti se tulee paljon nopeammin.
Istuudun likaiselle ruskealle puupenkille, joka on kiinni sitäkin likaisemmassa seinässä. En välitä. Aivoissani pyörii tällä hetkellä vain yksi komento: istu.
Vieressäni seisoo välipala-automaatti ja mietin, ostaakohan tuosta kukaan ikinä mitään. En ainakaan ole nähnyt kenenkään ikinä tekevän niin.*

Ajatukset kääntyvät penkin ihanasta tuesta väsyneiden raajojeni alla edessä oleviin ihmisiin. Ihmisiin, jotka kävelevät hitaasti ohitseni. Jokaisella oma tyyli, ajatukset ja elämä. Miten se onkaan mahdollista, kun meitä on niin paljon.

Toisella ruskea takki, toisella punainen. Toinen pitkä, kolmas lyhyt, joku pyöreä, joku iloinen, joku ahdistunut.

Välillä ei edes ymmärrä, kuinka uniikkeja ja samalla niin äärettömän samanlaisia olemmekaan.

Molempia puolia on hyvä korostaa. Kaikkia ihmisyyden sävyjä.

Metro tulee ja iloitsen alkavasta kotimatkastani.

Ensin kulkuneuvosta astuvat ulos edelliset matkustajat, sitten menemme me.

Uudet. Niin kuin on opetettu.

Tiukka kampaas kiristää päänahkaa ja kassi on roikkunut olalla jo tarpeeksi kauan.

Helpotus valtaa kehoni, kun istun oranssille kovalle penkille ja lasken kassin maahan.

Nojaan päätäni taaksepäin ja katson ikkunasta mustaa tunnelia. Varmistun siitä, että sen päässä on oltava valoa.

Paukautan tietokoneen kannen kiinni. Ehkä liiankin näpikästi, mutta se ei haittaa, sillä haluan korostaa itselleni vallitsevan tilanteen ihanuutta. Olihan se siinä auki jo varmaan kahdeksan tuntia tänäänkin.

Huokaan.

Jalat ja kädet tuntuvat kankeilta, vatsassa kurnii nälkä. Katson ulos ikkunasta, aurinko on laskemaisillaan.

Voitelen leivät, keitän kaakaon ja laitan eväät reppuuni. Nappaan sukset terassilta ja lähden tarmokkaana ulos.

Vihdoin voin hengittää puhdasta, keväältä tuoksuvaa pakkasilmaa, kuulla askelten natisuvan äänen puuterimaista lunta vasten ja nähdä ihmisiä muuten kuin pelkästään ikkunan lasin lävitse.

Olo tuntuu kevyeltä ja vapaalta, kun istahdan lumihankeen ja avaan termospullon täynnä suklaantuoksuista lämmintä kaakaota.

Suljen silmät ja kuvittelen laskevan kevätauringon säteiden lämmittävän minua. Ne eivät sitä tee, mutta ajatuksen seurauksena mieleeni tulleet ihanat kesämuistot tekevät. Ja se tuntuu nyt paljon paremmalta.

After High School

With spring will come the time when the third years have to leave. Through a questionnaire, I was able to ask how abis' experience in high school has been and what their plans for the future are. MAIJA NIKOLAEVSKAJA

Did something in lukio happen that you never expected?

"I discovered real confidence in my skills."

"Covid-19"

"I fell in love"

"Not really"

"Distance learning"

"I found new hobbies!"

"I actually did find my passion!"

"I guess I got more friends than I thought I would"

"Well, the virus thingy and all the distance learning stuff.""

"I didn't expect to get such good friends and a lovely community <3"

"A lot of things. I made more friends then I could've hoped for and really felt like I found like-minded people for the first time. And of course, I expected it to be fun, but the experience exceeded my expectations."

"En olisi uskonut että löytäisin näin hyviä ystäviä, ja että minusta tulisi näin taitava ja hyvä eri aineissa."

"Everyone's enthusiasm towards their interests in school and life makes others around them excited and gets them to believe in their dreams, too."

"For me, something unexpected and really quite wonderful in lukio has been that I have been given the possibility of spending time in a particularly inspiring environment."

"Being left out of a friend group (happened in elementary school and never expected to have to go through it again) also distance learning (but that actually saved me mentally)"

"I got to know myself so much better. I also recovered from my eating disorder (yay!)"

"I will always wonder how I ever got so lucky to get to know so many incredibly lovely people in Ressu. And I'm never going to let them go <3"

After high school, where are you going and applying?

"Medical schools in Finland and Sweden."

"I have no idea"

"Sciences Po (France)"

"Helsinki University"

"Turku University"

"Tampere University"

"University, Helsinki or Aalto"

"Not entirely sure, but I'm going somewhere."

"Trinity College and the University of Amsterdam."

"Universtiy most likely, I applied to multiple countries: UK, Ireland, Singapore, Holland, Finland."

"To universities in Finland, Netherlands and Ireland."

"I'm applying to The University of the Arts in Helsinki."

"All universities in Finland that have med school."

"My future plans have changed shape hundreds of times, and I never was quite sure what I wanted to do after school. The uncertainty feels so new and confusing as the path from elementary school to high school was pretty clear. The only thing I knew was that I wanted to go interrailing as soon as school is over, but that is not going to happen. Last year I started to figure out what I am actually interested in, and this spring, I am applying to Aalto University. But even though I am applying, a gap year doesn't sound too bad either."

What are you going to study?

"Law"

"Wish I knew"

"Cybersecurity and business"

"I hope to become a vet someday."

"Sciences" "Physics" "Medicine"

"Languages (major in English?) or I could make a career in the military"

"Psychology"

"Social sciences"

"Sociology"

"Business and/or economics"

"Computer science"

"Life :D"

"Cultural history"

"My instrument"

How did Covid-19 affect your university applications?

"Not really; Brexit did though :/"

"I lowered my expectations because distance teaching was really not suitable for me."

"It didn't. But I do consider gap year as a good thing too nowadays."

"it made me question my first and second-year choices and made me unsure about where I'm going to apply."

"This pandemic that has caused a great deal of suffering may have something slightly positive to it, too. It helped me a lot when it comes to me and my plans for the future. It gave me the time and the opportunity to dive deep into the things I'm interested in or simply like doing. Due to being at home all the time, I was able to test different options and rule some out, and ponder pretty thoroughly what would be realistic for me."

"I started listening to podcasts during the lockdown. It turns out some of them can give you an in-depth look into what it is like to work in different fields. This got me interested in doing research rather than business."

"Not really. I guess the situation is pretty similar in all universities in Finland at the moment, and I wasn't planning on studying abroad just yet."

Do you have any school related advice?

"Remember that your grades don't define your worth"

"Remember that school really isn't the most important thing in the world."

"Don't forget to socialize; friends are more important than 10's."

"Tehkää ne pirun läksyt. Kaduttaa näin ennen ylppäreitä, etten ikinä niitä tehnyt."

"Relieve your stress by creating as many amazing memories as possible"

"Don't stress about doing everything perfectly. Make sure you're working for yourself, not for anyone else."

"Don't be afraid to ask your teacher, especially in maths, even the dumbest or the most embarrassing questions if you have difficulties understanding things yourself. It's rather foolish not to make use of the fact that we have proficient and kind teachers. Besides, you actually learning is much more important than someone else's opinion or perception of you and your abilities or IQ."

"Kaikki järjestyy. Jos et fiilaa jotain ainetta, droppaa se jos mahdollista. Jos et fiilaa jotain tulevaisuuden suunnitelmaa, droppaa seki. Ihan sama onks sulla varasuunnitelmaa Elämä ei oo vaan pisteestä a pisteeseen b menemistä, vaan matkas-ta nauttimista. Tiiän et kuulostaa imelältä, mut se on totta :)"

"Work hard, follow deadlines; high school is also supposed to be fun, make friends and go to the parties :) also, sleep (it's so much more important than your grades)"

"Three years go by way too quickly, so make the most out of your years in Ressu. Even though times can be tough, especially right now, try not to stress too much. Things tend to work themselves out. You got this! <3"

"Start studying early (for YO or a normal exam week) to avoid excessive stress for you can study in small session, which is much less overwhelming than trying to read the whole textbook in like two days, trust OPOs (they're awesome!!!), participate in infos about stuff you're interested in or want to learn more about to figure out if you are interested in it (they are very helpful in that sense)"

"Your sanity is far more important than grades and stuff like that. Remember to live, not just study. I say this "kokemuk-sen syvällä rintaäänellä". If you feel exhausted, don't keep it inside you; speak to anyone, literally anyone! Muistakaa sisäfunktion derivaatta! Enjoy your time in ressu! You'll miss it later!"

Where do you see yourself in 10 years?

"I wish I knew"

"On a yacht"

"Who knows?"

"I hope that I am happy wherever I am."

"Veloissa opintolainan takia :D"

"I have no idea, I didn't even think I would make it this far"

"Hopefully, as a doctor or a researcher in the medical field"

"Working in a research department"

"Settled with a good job in the field of psychology and helping people and children"

"Working at a nice place and engaged to someone great"

"I am a journalist in a Finnish newspaper, perhaps living abroad as a correspondent"

"I'm hoping I'll have a loyal partner and some children. I also hope that I have found my calling by then."

"In a globally recognized university, on my way to complete my doctoral degree and become an AI researcher."

"In 10 years, I see myself starting a family with my future spouse, working as a musician in an orchestra somewhere in the world, and, quite simply, enjoying everything life has to offer! Of course, these are just my little visions and things I wish for, and they may not come true the way I imagined or ever even see the light of day, but that's okay. It's quite thrilling always to be a bit unsure about the future and simply see what happens. In the end, life somehow seems to find its way to be worth living, even at the hardest or strangest of times. I guess that's the gist of it!"

"I have a job I like (some sort of expert in languages, or maybe I could stay in the Army), I have a significant other (in hopes I find someone who accepts me as me) and our own house (doesn't have to be in Finland exclusively)"

Add Greenery to Your Life!

Spring is a time when flowers start to bloom, and plants start to grow. It gets warmer, sunnier and greener. Hence, this is a perfect time to start planning on how to decorate and liven up your place with plants! MAIJA NIKOLAEVSKAJA

Why should you get a plant?

Plants are adorable for home decor, and they liven up the environment. There are many varieties of plants that can be used and they vary in sizes. They also freshen up the air in the room making them great to have in the bedroom.

For some, they might also replace pets, especially if there are health risks associated with having animals.

There have also been studies that show that plants can help boost your mood, improve concentration and productivity and relieve stress. Considering the current situation with distant learning, perhaps a cute little plant might help you a little bit through these difficult times.

Not all plants need to be decorative as you can pot herbs that you have bought from the supermarket. This way, the plant can be helpful in another way as you don't have to buy more herbs. I have started growing basil at home which is very useful when I cook.

Where do you get a plant?

You can easily find plants in local flower shops or bigger stores like Plantagen. Also, people sell their plants when they don't need them anymore or cannot care for them. It might be cheaper (on rare occasions, even free!) to get them on sites that sell used things like tori.fi or Facebook marketplace. Besides, It is also quite simple to grow your plants from seeds in your fruits and vegetables. I grew a small mandarin tree from a seed. It does perhaps take more effort at the beginning, but afterwards, it is relatively simple. I find it to be a lovely and calm activity. It is also always very exiting when the seeds start to sprout!

Don't know how to take care of the plant?

The main three things to take into consideration is light, water and soil. These can be easily found simply by googling the requirements of the plant you want to purchase. Without knowing the correct needs, it is very easy to, for example, overwater your plant or put it into the wrong soil and pot. Besides, if you happen to have pets, some plants might be poisonous or deadly to animals. It could be that you already have a plant but are unsure of what it is or how to take care of it. Applications like PictureThis can help you identify the plant you have and give instructions on how to take care of it. You have to take a picture of a plant, and it'll match with the ones they have in the database. It has also been helpful when I'm looking to buy new plants since all of the information is in one place and easy to access.

Are you interested in getting a new plant but don't know what to get? Check out the quiz I made on the next page that might help you get some ideas!





Caimito
2022

Pienillä ilmastoteoilla kestävään tulevaisuuteen

Ilmastoahdistus on mediasta tuttu käsite, joka jakaa paljon mielipiteitä. Luonnon hälyttävästä tilasta kertovat otsikot pomppivat jatkuvasti silmille ja aiheuttavat etenkin nuorissa milloin kauhistusta ja epätoivoa, milloin voimattomuuden tunnetta aina kyllästymiseen asti. Hätä ei kuitenkaan ole tämän näköinen. “Kaikista kriiseistä on selvitty, ja kyllä tästäkin selvitään”, opiskelija Viivi Maaranen vakuuttaa. NEA KEMPPAINEN

Aina, kun kuulee puhuttavan ilmastomuutoksesta, saat-
taa helposti ajatella: Taasko? Varsinkin nuorena on helppo
hämmentyä arveluttavien tulevaisuuden näkymien keskellä
ja kyseenalaistaa, kuinka paljon itse edes voi vaikuttaa maa-
ilman menoon. Tänä päivänä olisi kuitenkin hyvä suhtautua
ilmastokysymyksiin mieluummin toiveikkaasti kuin epäus-
koisesti, sillä vastuu tulevaisuudesta kuuluu kaikille, jaksoi
ajatella ilmastomuutosta tai ei. Haastattelin paria koulum-
me opiskelijaa heidän ajatuksistaan ilmastokysymysten var-
jostamaan tulevaisuuteen liittyen ja yritin selvittää, mitä il-
maston huomioiminen yksilötasolla tarkoittaa.

“Mä ehkä itse olen sellainen optimistinen tyyppi, että mä
en koe mitään ahdistusta. Mutta kyllä mä silti tajuan, että
ilmastonmuutos on vakava juttu, ja meidän pitää jotenkin
ottaa se huomioon”, toisen vuosiluokan opiskelija Leo Zabi-
hian selittää ja toteaa, että hänen mielestään nuorten kes-
kuudessa ympäristöasioista huolestuminen vaihtelee. Kai-
kille ilmastomuutokseen liittyvä epävarmuus ei olekaan
elämää hallitseva asia, vaikka se puhututtaisi jonkin verran
kavereiden kanssa.

Abivuottaan käyvän Viivi Maaranen mielestä ilmaston tilas-
ta ahdistuminen paljastaa myös jotakin muuta: “Ehkä se sit-
ten kertoo siitä, että on edelleen suuri joukko ihmisiä, jot-
ka välittävät luonnosta, maapallosta ja tulevaisuudesta, ja
jotka ymmärtävät, että ihmiset ovat kuitenkin riippuvaisia
luonnosta.” Voisikin ajatella, että kaikki vaikeat tunteet eivät
ole täysin negatiivisia, vaan tarjoavat myös kasvun mahdol-
lisuuden ainaisten uhkakuvien sijaan.

Silti esimerkiksi ilmastoahdistukseen pelkkänä ilmiönä on
helppo suhtautua epäileväisesti, sillä huolessa vellominen
ei yleensä tarjoa kauaskantoisia ratkaisuja. Kestävän elä-
mätavan löytäminen vaatii pikemminkin jatkuvaa omien
tottumusten kyseenalaistamista ja sopeutumista muuttu-
vaan ajan henkeen. Esimerkiksi vegaaninen ruokavalio on
viime vuosina kasvattanut suosiotaan osittain trendikkyy-
den, osittain lisääntyneen ympäristötietoisuuden vuoksi, ja
tarjoaa konkreettisen keinon toimia ekologisesti.

“Ehkä siinä on tultu suvaitsevammiksi”, Zabihiian kommentoi.
“Vaikka se, että syö kasvisruokia, aluksi ihmisillä oli
sellaista skeptisyyttä niihin ja mulla itsellenikin oli”, hän
selittää ja kertoo viime vuonna kokeilleensa lihatonta tam-
mikuuta, joka tarkoittaa liharuoista kieltäytymistä yhden
kuukauden ajan: “Siinä ainakin huomasin, että se oli itse
asiassa yllättävän helppoa.”

Avoimin mielin ennakkoluulot vähenevät. Monesti ajatel-
laan, että ilmastoystävälliset elämäntavat edellyttävät mu-
kavuuksista luopumista luonnonvarojen säästämisen ni-
missä, vaikka oikeastaan yhden henkilön ilmastotoimien
ei tarvitse olla perin pohjin mullistavia: jo se, että kykenee
harkitsemaan eri vaihtoehtoja, on iso askel.

Ilmastomuutoksen vastaisen taistelun ei siis suinkaan tar-
vitse rajoittaa elämää, päinvastoin. “Onhan meidän elämän-
tyylissä ilmastolle haitallisia asioita, joista sitten sen takia
pitäisi päästä eroon”, Maaranen pohtii ja toteaa, että ei koe
esimerkiksi lentämisen vähentämistä tai punaisen lihan
korvaamista niin suurina menetyksinä: “Kyllä mä oon va-
kaasti sitä mieltä, että pystyy elämään tosi täyttää ja iloista
elämää ilmastoystävällisesti.” Ympäristöystävällisen ajat-
telutavan omaksumisessa onkin ehkä nimenomaan kyse
asenteesta, joka kertoo siitä, miten valmis on muuttamaan
esimerkiksi kulutustottumuksiaan.

Keinot elää ympäristöystävällisesti ovat jo olemassa, mut-
ta ilman kriittistä suhtautumista omiin elämäntapoihin ne
jäävät käyttämättä. Lisäksi kaikki valinnat, vaikka ne tehtäi-
siinkin hyvien asioiden puolesta, eivät läheskään aina tunnu
välttämättömän tärkeiltä, jos huomaa niiden vaikutuspiirin
yltävän vain oman elämän sisäpuolelle. “Se, mikä tekee vai-
keaksi tajuta ilmastotekojen seuraukset on se, että jos joka
päivä ajaa autoa, ja kaikki muutkin ajavat autoa, ja kaikki
muutkin syövät lihaa, niin siinä tulee ehkä vähän semmonen
olo, että ei tämä nyt niin haittaa, jos kaikki muutkin tekevät
sitä”, Leo Zabihiian kiteyttää.

Koska pitkäkestoinen, massatavoittava muutos lähtee liikkeelle oikeastaan aina yksittäisten henkilöiden ajatusmaailmoista, eri ihmisten kulutustottumusten vertailu keskenään voi pian muuttua salakavalaksi noidankehäksi, jossa mitään konkreettista ei tapahdu.

Toisaalta minkäänlaisia ilmastotekoja on paha muuttaa ajatuksen tasolta toiminnaksi, jos niihin liittyvät motiivit eivät ole itselle käänteentekeviä alun perinkään. Zabihian tuo esille ongelman ytimen: "On vaikeaa tehdä ero lihan ja vegeaniruoan välillä, koska ei tajua sitä suoranaista hyötyä. Esimerkiksi se, että syökö vaikka suklaalevyn vai hyvän aterian, niin selkeästi tietää, että suklaa on epäterveellistä. Sitten jos on vaikka Mäkkärissä ja pitäisi valita vegehamppari tai normihamppari, niin onko sillä mitään väliä? Molemmat on hampurilaisia."

Ehkä valinnan tekemisessä auttaisi syväluotaava katse omaan arvomaailmaan. Tässä kohtaa ihmisten välille tulee luonnollisesti eroja, sillä tärkeydestään huolimatta ekologisuus ei automaattisesti ole arvoihin taottu yksi ainoa totuus, vaan kultaisia keskiteitä on monia. Viivi Maaraselle ympäristötietoisuus liittyy siihen, kuka hän kokee olevansa ihmisenä: "Se tulee ehkä siitä, että arvot on merkittävä osa ihmisen sen identiteettiä, arvojen pohjalta tehdään tekoja. Ja koska luonto on mulle tärkeä arvo, niin sitä kautta mä ha-

luan toimia ympäristöystävällisesti ja se on mulle tärkeää."

Itselle merkityksellisten asioiden puolesta toimiminen voi olla hyvinkin palkitsevaa henkisesti, vaikka toiminnasta ei seuraisikaan välittömiä hyötyjä. Esimerkiksi ilmastoahdistukseen voi tällä tavalla saada helpotusta. "Kun itse tekee jotain asian eteen, se lievittää ahdistusta. Vähän aikaa sitten Ylellä oli sellainen artikkeli, jossa sanottiin, että kun elää omien arvojen mukaisesti, elämän laatu paranee", Maaranen selittää.

Leo Zabihianin kohdalla tilanne on puolestaan erilainen. "Ehkä osittain on sitä, että välittää luonnosta", hän myöntää, mutta kertoo, että ei näe suhtautumisensa ilmastokysymyksiin liittyvän oleellisesti hänen käsitykseen itsestään. "Mun on myös välillä vaikea ymmärtää ilmastoahdistusta", Zabihian pohtii ja toteaa: "En itse ainakaan vielä koe, että se erityisesti määrittäisi mua ihmisenä."

Täytyykin muistaa, että ilmastoystävällisten valintojen omaksuminen voi olla luonteva osa elämää myös ilman jatkuvaa sinnittelyä sankarin roolissa, jos se ei tunnu omalta. Ihanteellista olisi, että ekologisuuden voisi räätälöidä omaan ilmastoasenteeseensa sopivaksi ja että se olisi yleisesti hyväksytty normi, jonka noudattamiseen ei kuitenkaan tarvitsisi kuluttaa kaikkia voimavaroja.



Tätä kannattaa myös miettiä jatko-opintosuunnitelmia tehdessä. Ympäristöalat tarjoavat paljon työllistymismahdollisuuksia tulevaisuudessa ja oikeastaan niiden vaikutukset näkyvät myös muilla aloilla. "Luultavasti työssä joutuu ottamaan aika tarkasti huomioon kaikki päästöjutut ja muut tällaiset, mutta en siis ainakaan itse tietoisesti hae ilmastoon liittyviin juttuihin", Zabihiän huomauttaa kertoessaan tulevaisuuden opiskelunäkymistään.

Viivi Maarasan kohdalla kiinnostus ympäristöasioihin sen sijaan auttaa häntä ammatinvalinnassa. "Periaatteessa jos ei olisi ilmastonmuutosta, niin mä en tietäisi, mitä tekisin mun tulevaisuuden uralla", hän toteaa. "Ysiluokalla meidän mantsan ope kertoi, että viiden vuoden aikana valtio aikoo suunnitella niiden budjetissa jotain sellaista, että se haluaa tehdä biotekniikasta Suomen uuden talousveturin, kun tämä on metsäinen maa. Uskotaan, että biotekniikassa on tulevaisuus ja pitää keksiä ratkaisuja ilmastonmuutokseen, pärjätä sen kanssa ja hidastaa sitä," hän tarkentaa ja paljastaa aikovansa hakea opiskelemaan biotekniikkaa nimenomaan ympäristönäkökulmasta.

Ammatti, jossa pääsee tekemään itselle merkityksellisiä asioita ja puuttumaan omien vakaumusten kanssa ristiriidassa oleviin epäkohtiin, voikin olla hyvä ase vaikuttaa. Nuorten koetaan olevan ilmastonmuutoksen hidastamisen avainasemassa, ja se luo painetta tulevaisuuden suunnitelmien tekemiseen. Ilmastoahdistus nousee pintaan juuri niissä tilanteissa, joissa tajuaa, miten suurien kysymysten äärellä ollaan.

Maarasan mielestä kaikista pahinta on vanhempien ihmisten asenne, että he voivat elää miten haluavat, koska kuitenkin ehtivät kuolla ennen kuin ilmastonmuutos ehtii vaikuttaa heidän elämäänsä. "Se on mun mielestä itsekästä ajattelua ja se turhauttaa ja tekee mut vähän surulliseksi", Maaranen kuvailee. Mikä sitten oikeastaan on yhden ihmisen rooli? Miten nuoret voivat selvitä ilmastoahdistuksesta, joka voi aiheuttaa muun muassa riittämättömyyden tunteita ja estää näkemästä kaikkia mahdollisuuksia?

Yksi ihminen pystyy Maarasan mielestä kaikesta huolimatta vaikuttamaan: "Ei nyt edes tarvitse olla mikään Greta Thunberg, vaikka hänkin on vaikuttanut paljon ja saanut esimerkiksi massoja liikkeelle, painostanut päättäjiä ja edistänyt sopimuksia ja tavoitteita." Ilmastoaktivisti Thunberg on monille voimaannuttava esikuva, ja hänen saavutuksensa ovat osoitus siitä, että nuorten äänellä on valtava voima, jos he päättävät käyttää sitä.

Ilmastoahdistus voi olla myös ilmastotoivoa: "Jos ilmastonmuutos ahdistaa, niin kannattaa yrittää tehdä omassa elämässä päätöksiä, jotka tukevat omia arvoja, ja yrittää elää vähän toiveikkaammin", Zabihiän neuvo. Viime kädessä jokainen vastaa myös itse omasta hyvinvoinnistaan ja elämästä tulisi voida nauttia, vaikka aika ajoin murehtisikin sitä, millaiseksi maailma muuttuu omana elinaikana.

Maaranen puolestaan kehottaa elämään mahdollisimman ekologisesti ja muistamaan, että pienetkin teot auttavat, eikä tarvitse olla niin absoluuttinen. "Musta tuntuu, että on liikaa vastakkainasettelua", hän huomauttaa ja tarkentaa: "Esimerkiksi se, että jos aiemmin lensi sekä kesä- että joululomalla ja se, että nyt ei lennä joululomalla, on vähän vähemmän hiilidioksidia ilmakehässä. Tai se, että yhden kasvisruokapäivän sijasta pitää kaksi viikossa, on paljon pois lihan kulutuksesta." Äärimmäisyyksiin ei siis ole pakko mennä, kunhan tiedostaa tekojen merkityksen.

Maaranen innostuu luettelemaan myös muita hyödyllisiä keinoja ottaa ilmasto puheeksi. Hän kehottaa äänestämään ilmastotoimia ajavia poliitikkoja ja lähettämään heille sähköpostia, ja toisaalta jos ei ole äänestysikäinen, voi keskustella esimerkiksi vanhempien kanssa ja tiedustella heidän mielipiteitään. Lisäksi on mahdollista perustaa esimerkiksi ympäristöystävällisyyteen keskittyvä sometili, jonka avulla pääsee vaikuttamaan moniin ihmisiin. Toisin sanoen tapoja toimia ilmaston puolesta on monia, ja niistä voi muodostaa itselle parhaiten sopivan yhdistelmän.

Silti jokainen voi vaikuttaa vain tiettyynajaan asti. "Vaikka yksilöllä on paljon merkitystä ja voi vaikuttaa paljon varsinkin joukkovoiman kautta niin, että äänestetään lompakolla, se ei kuitenkaan ole riittävää", Maaranen toteaa ja lisää: "Toivoisinkin päättäjiltä enemmän toimia."

Sanotaan, että nuorissa on tulevaisuus, mutta todellisuudessa he kantavat ajankohtaisia ongelmia harteillaan. Vuoden 2015 Pariisin ilmastosopimuksessa asetettiin tavoitteeksi maapallon keskilämpötilan nousun pysäyttäminen alle 1,5 asteeseen. Luku ei ole suuri, mutta se vaatii lukemattomien ihmisten panosta. Omat hiilijalanjäljet kuuluvat loppujen lopuksi vain omiin kenkiin, eikä askeleita ekologisempaan tulevaisuuteen voi ottaa toisten puolesta.

How to overcome social awkwardness

Social awkwardness and I are very good friends. We never leave each other alone...

ARUBA GHUMMAN

Many people say that the pandemic has made us more socially awkward, and I agree. As we live in an advanced world in which people are surrounded by technology and are very active on social media, many of us already have limited interactions with each other. Staying in quarantine, having distance learning, and being in isolation in general has further made us lose control over our social lives.

Social awkwardness reminds me of myself, as I can easily get awkward around people. Especially by randomly staring at them. Without saying a single word. But after putting myself into different social situations, I am focusing on overcoming social awkwardness, and so, I have come up with eight (tested) tips to help you out!



1. Breathe. Since I have experienced social awkwardness myself, I can say that the first step to overcoming it is to stay calm. Normally, people tend to panic or get nervous when meeting people or even seeing them, since they are either overthinking about their appearance or think that the other person is better than them. But you have to stop overthinking. Learn to believe in yourself and accept yourself as you are. You can start by spending time with your good friends to get the flow and then proceed by talking to people you don't know so well. Everyone has a starting point. Give yourself some time.

2. Smile more. Smiling helps people calm down. It reduces stress and anxiety, which can help you enjoy the social setting or, at least, gain a better experience.

3. Have the right mindset and be confident. If you walk into a room full of people, doubting your abilities, you won't be able to do it. If you enter with a smile on your face, with a calm mindset and an upright posture, you will feel confident, which will help you talk to people and defeat social awkwardness. When talking to people, try having eye contact, and don't fiddle with your hands or hair, since they are signs of restlessness and nervousness.

4. Team up with someone more socially skilled. It always helps when you are with someone who can guide you through.

5. You aren't the only one. As mentioned before, many people feel socially awkward and might even be reading this article at the moment. There are many out there who may be conscious about themselves, disabling themselves from being socially successful. Don't let your thoughts about what others think of you pull you down, because either, people already have a lot occupying their minds, or they have the same thought cycle as you.

6. Observe and practice. Don't avoid people but try to put yourself in social settings. You can start by observing others after which you can slowly proceed by conversing with people. Facing your weakness is the best way to overcome it.

7. Fake it 'til you make it! By imitating confidence, competence and the right mindset, you can achieve the qualities and skills you seek for. Once you start "faking it," it will get easier and more natural after some time. This is a very good tip to bear in mind when trying to alleviate social awkwardness in particular.

8. Open up your cameras and microphones. The seven tips mentioned above are good when you have face-to-face contact with people. But when in quarantine or distance learning, try to keep in touch with others through, for instance, texting. Also, during lessons, open up your cameras and microphones to communicate with your classmates and teachers. Of course, if you feel uncomfortable with it, like I do, you can stay in your comfort zone. However, one thing to remember; you cannot overcome social awkwardness without putting yourself in situations you find socially challenging.

TED-talks

TED-talk -puheita on tehty hyvin monipuolisesti erilaisista aiheista jo vuodesta 1984 lähtien. Puheiden perimmäisenä ideana on jakaa ihmisten tarinoita, näkemyksiä ja elämänohjeita. Olen itse katsonut monia erilaisia TED-puheita ja haluaisin nyt jakaa kolme viime aikoina katsomistani puheista teille inspiraatioksi. MEA SAUNISTO

Luvvie Ajayi Jones: “Get comfortable with being uncomfortable” (2017)

Tässä puheessa on kyse eräänlaisesta dominoefektistä. Puheen pitäjä Luvvie Ajayi Jones kannustaa ihmisiä avaamaan suunsa vaikeistakin asioista, vaikka sillä voi olla ikäviäkin seurauksia. Kukaan ei halua olla se, joka ensimmäisenä näin tekee, ja olla “ensimmäinen domino”. Jonesin mukaan kaikkien pitäisi kuitenkin pyrkiä siihen, jotta muut voisivat seurata perässä ja dominoefekti jatkuisi. Puheen perimmäinen sanoma on se, että me emme kehity ollessamme mukavuusalueellamme ja sieltä pitäisikin aktiivisesti pyrkiä pois.

Puheessa Jones kertoo oman tarinansa siitä, kuinka hän alkoi menemään kohti pelottavia ja epämurkavia asioita, mutta joiden hän tiesi olevan hyvästä. Jones muun muassa hyppäsi lentokoneesta, ui delfiinien kanssa, alkoi viimeinkin kutsuun itseään kirjailijaksi ja jätti lääkärin ammatin sekä puhui vaikeista asioista ääneen.

Jones kehottaa miettimään kolmea kysymystä, jos ei ole varma, pitäisikö jostain puhua. Tarkoitatko sitä, mitä olet sanomassa? Voitko puolustaa väitettäsi? Sanotko asiasi rakkautella? Jos vastaat kaikkiin kyllä, asiasta kannattaa puhua. Jones kehottaa kaikkia avaamaan suunsa rankoistakin aiheista, vaikka se voi olla vaikeaa ja etenkin silloin, kun se on vaikeaa.

Tästä puheesta sain inspiraatiota mennä kohti minulle epämurkavia asioita kehittyäkseni ihmisenä. Sain myös rohkeutta keskustella asioista ja olla se ensimmäinen domino, joka saa muutkin liikkeelle. **“In a world that wants us to whisper I choose to yell.”** –Luvvie Jones

Guy Winch: “How to turn off work thoughts during free time” (2019)

Kuinka päästää työajatuksista irti vapaa-ajalla? Moni meistä varmasti kamppailee kyseisen ongelman kanssa. Samoin pitäjä Guy Winch, kun hänestä oli vihdoinkin tullut psykologi. Hän ymmärsi, että on stressaantunut eikä osannut jättää työasioita toimistoonsa. Usein käykin niin, että työstressiä koetaan kaikista eniten kotona. Tätä ilmiötä on tutkittu pal-

jon, ja tulokset ovat jopa hälyttäviä. Stressissä kiinni oleminen ja stressaavien asioiden jatkuva pohtiminen vähentävät kykyä rentoutua. Sitä kautta ne johtavat muihin ongelmiin, kuten huonoon uneen, epäterveelliseen syömiseen ja negatiiviseen mielentilaan. Miksi sitten teemme sitä? Ihmiset ajattelevat, että on tärkeää ja hyödyllistä pohtia stressaavia asioita ja organisoida niitä mielessämme. Jotkut ovat sitä mieltä, että stressaamiselle ja työasioiden pohtimiselle ei vain voi mitään. Se onkin osittain totta.

Uuden taidon oppiminen vaatii aina kovasti määrätietoisuutta ja sinnikkyyttä, ja niin vaatii myös stressaamattomuus. Joka kerta, kun työn tai koulun ulkopuolella alkaa miettimään stressaavia asioita, kannattaa yrittää aktiivisesti siirtää ajatukset pois niistä. Winch antoi tähän hyödyllisiä vinkkejä: Ensinnäkin hyvin oleellista on määrittää se aika, jolloin sulkee työ- ja kouluasiat mielestään, ja siitä ajasta pitää pitää kiinni.

Toinen vinkki on luoda selkeä fyysinen ero työn ja vapaa-ajan välille. Tämä on hankalaa etäopetuksen aikana, mutta yksi keino on esimerkiksi mennä kävelylle ennen ensimmäistä tuntia ja viimeisen tunnin jälkeen, siivota koulutavarat pois näkyvistä vapaa-ajaksi ja tehdä töitä eri huoneessa, kuin missä yleensä viettää kotona vapaa-ajan. Tehokas keino on myös käyttää eri vaatteita työaikana. Musiikki ja valaistus vaikuttavat ilmapiiriin vaihdokseen merkittävästi, joten niitäkin kannattaa hyödyntää koulupäivän jälkeen.

Shameem Akhtar: “To learn is to be free” (2017)

Tämä puhe, jos joku, oli koskettava. Puheen pitäjä Shameem Akhtar kertoi oman tarinansa ja sen, mitä koulutus hänelle merkitsee. Akhtar ei ollut toivottu lapsi kotipaikkakunnallaan intialaisessa pikkukylässä, koska hän on tyttö. Hänen enonsa päätti kuitenkin antaa hänelle mahdollisuuden hyvään tulevaisuuteen ja käski veljeään kasvattamaan Akhtarin poikana. Näin hänestä tuli kylänsä ainoa tyttö, joka kävi koulua.

Akhtarin matka kouluttautumiseen oli pitkä ja vaikea, mutta hän oli jo kauan tiennyt, että se on hänen ainoa keinon saolla vapaa.

Akhtar oli muun muassa nälkälakossa kolmen päivän ajan, jotta hänen isänsä suostuisi päästämään hänet lukioon. Hän myös karkasi kotoa työhaastatteluun järjestölle, joka pyrkii antamaan vaikutusmahdollisuuksia maaseutuyhteisöille.

Kun Akhtarin ura eteni ja hän löysi paikkansa ja tarkoituksena elämässä opettajan ammatissa, muutkin alkoivat seurata hänen jalanjälkiään. Akhtar innosti muita ja antoi toivoa monille tytöille. Hänen tuttavansa, ja muutkin kyläläiset, panivat myös merkeille Akhtarin kotiinsa lähettämät rahat. Tämän seurauksena muutkin tytöt saivat alkaa käymään koulussa. Ihmiset näkivät, että koulutuksesta on hyötyä, ja että se antaa vapautta ja mahdollisuuksia. Nykyään Akhtarin kotikylässä jokainen tytölapsi käy koulua, mikä on aivan mahtavaa.

Toivon, että sait näistä kolmesta puheesta inspiraatiota ja uusia näkökulmia. Katson itse paljon näitä puheita ja voin rehellisesti sanoa, että ihan jokaisen puheen jälkeen olen oppinut jotain uutta ja saanut asioita pohdittavaksi. Ted-puheet avartavat maailmankatsomusta erilaisten ihmisten upeiden tarinoiden kautta ja opettavat meitä mitä mielenkiintoisimmista aiheista. Suosittelen suuresti katsomaan niitä aina silloin tällöin.



Ruokarauha kaikille

”Tunneilla hävettää, kun vatsa alkaa kurnimaan”, kommentoi yksi Pärskeiden kyselyyn vastanneista ressuista. Syömishäiriötä esiintyy Ressussa valtakunnallista keskiarvoa enemmän. Jokaisen onkin tärkeä ymmärtää, mitkä tilanteet ovat sairastaville vaikeita ja miten omalla käytöksellään voi vaikuttaa sairastavan ja toipuvan arkeen. ERIKA TILANDER

Milla Linnervuon lukiotaipaleen alkua varjostivat muutkin asiat kuin uuteen ympäristöön sopeutuminen ja työmäärän kasvu. Yläkoulussa alkanut oireilu kehittyi 9. luokalla syömishäiriöksi, ja lukion ensimmäinen vuosi kului sairaudesta toipumiseen. ”Se oli ihan äärimmäisen vaikeaa aikaa”, muistelee Linnervuo. ”Tuli niin paljon uutta, enkä pystynyt käsittelemään sitä kaiken vanhan pohjalta, josta yritin päästää irti.”

Pärskeiden kyselyyn vastanneista Ressun opiskelijoista lähes 14 prosenttia sairastaa syömishäiriötä, ja syömishäiriön oireita on kokenut 58 prosenttia. ”Se on todella iso määrä”, kommentoi Syömishäiriöliiton alueyhdistyksen Etelän-SYLI ry:n toiminnanohjaaja Suvi Ala-Venna. Tuoreen tutkimustuloksen mukaan syömishäiriöiden esiintymishuippu on 16–19-vuotiaana. ”Yleinen sairastumisen ikä on keskimäärin 10–25 vuotta. Puhutaan vakavasta kansanterveysongelmasta nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa”, Ala-Venna toteaa.

Syömishäiriötä esiintyy siis eniten juuri lukioikäisillä. Tälle löytyy useita syitä. Ala-Venna toteaa, että lukioiässä nuori käy läpi tietynlaista kehitysvaihetta ja kehityssiirtymää. ”Oma elämä on vielä ehkä sellaisen myllerryksen vaiheessa ja sen lisäksi pitäisi siinä valintojen viidakossa pystyä sukuloiimaan, että mihin mä menen ja mitä haluaisin opiskella”, kertoo Ala-Venna, joka on itse sairastunut syömishäiriöön lukioaikanaan.

Syömishäiriö ei ole koskaan kenenkään oma syy tai valinta, kyseessä on sairaus, Ala-Venna painottaa ja jatkaa: ”Kenenkään ei pitäisi tuntea sairaudesta huonoa omatuntoa tai häpeän tunnetta.” Syömishäiriö on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen sairaus, joka vaikuttaa sairastavan elämään voimakkaasti. Myös syömishäiriöstä toipuminen on rankkaa työtä, Ala-Venna muistuttaa. ”Toipumisvaiheessa on hyvä hoitavan lääkärin kanssa miettiä, tarvittaisiinko hitaampi tahti tai taukoa opinnoista, koska kaikki energia on tärkeä käyttää toipumiseen.”

Kouluympäristöllä on tärkeä rooli sairauden kehityksessä ja toipumisvaiheessa, koska opiskelija viettää koulussa suuren osan arjestaan. Kyselytutkimuksen perusteella eniten hankaluuksia koulupäivän aikana aiheuttaa kouluruokailu.

”Tuntui siltä, että kaikki katsoo, mitä mä syön ja arvostelea mua, siksi ruokailu oli tosi paha”, Linnervuo kertoo ja jatkaa: ”Ruokalinjastolla pitäisi muutaman sekunnin sisään päättää, kuinka paljon ottaa ruokaa ja mikä olisi hyvä määrä. Jokaisessa valinnassa pitää miettiä, että tekeekö, mitä syömishäiriö sanoo vai tekeekö, mitä pitäisi tehdä. Ne sekoittuu tosi helposti.”

Syömishäiriöstä toipumisessa yksi isoimmista lääkkeistä on ravitsemuskuntoutus, Ala-Venna toteaa. Tähän kuuluu muun muassa häiriintyneen syömisen hallintaan saaminen, pakkoajatusten loppuminen sekä sallittujen ja kiellettyjen ruokien jaottelun loppuminen. Ravitsemuskuntoutuksen toteutumisen varmistamiseksi syömishäiriötä sairastava tarvitsee tukea ruokailuun ja ruokailun jälkeisiin taukoihin. ”Kun yritti itse parantua ja söi vaikka jotain aamupäivän välipalaa, jotkut ihmetteli, että mitä sä syöt, kello on kymmenen ja me ollaan oppitunnilla”, Linnervuo muistelee ja toteaa: ”Mun mielestä olisi hyvä, että ei puututtaisi toisten syömiseen tai kehoon ollenkaan.”

Vaikeita tilanteita varten Ala-Venna ohjeistaa syömishäiriötä sairastavia ja syömishäiriöstä toipuvia harjoittelemaan ahdistuksen hallinnan keinoja. ”Niitä on tosi paljon erilaisia. Hengittäminen on fysiologisesti tosi tehokas hermostollinen rauhoittumistapa, tai se voi olla vaikka joku voimailuse, että ei mitään hätää, sä selviät tästä tilanteesta.”

Lilja Heikkilä on abiturientti, jonka syömishäiriöoireilu alkoi jo ala-asteella. Lukioaikana syömishäiriö on vaikuttanut opiskeluun monella eri tavalla. ”Jos on ollut tosi aktiivinen laihdutus- ja kontrollointikausi, niin mä olen oikeastaan opiskellut enemmän”, Heikkilä kertoo. ”Se liittyy siihen perfektionismiin, joka laihduttamisessakin oli, että kaikessa pitää olla täydellinen ja koulusta pitää tulla täydelliset arvosanat”, hän jatkaa. ”Jossain kohtaa se käy raskaaksi. Siinä kohtaa ei meinaa voimat riittää normaaliin arkeen eikä oikein saa enää pidettyä elämän lankoja käsissä.”

Kyselyn vastausten perusteella koeviikot ja aikataulut aiheuttavat monelle ongelmia, kun syömishäiriöoireet vaikeuttavat arkea. ”Syömishäiriöiden, niin kuin varmaan muidenkin mielenterveysongelmien, näkökulmasta ne tuntuu tosi

paljon raskaammilta ja vaikeammilta toteuttaa”, Heikkilä kertoo ja jatkaa: “Välillä on sellainen olo, että ei ole edes mahdollista saada kaikkea tehdyksi ajoissa. Voimavarat on niin paljon pienemmät kuin terveenä, niin ei saa luettua ko-keisiin välttämättä niin hyvin ja se pitää tavallaan vaan hyväksyä.”

Lukioarkeen vaihtelua tuovat juhlapäivät ovat kyselyn perusteella syömishäiriötä sairastaville opiskelijoille vaikeita. “Juhlaruokailutilanteiden jännite voi syntyä esimerkiksi tunteesta, että tilanne ei ole sairastavan omassa hallinnassa”, Etelän-SYLI ry:n Suvi Ala-Venna kertoo. On tärkeä ymmärtää, että syömishäiriö itsessään kaventaa syömistä ja tekee syömisestä tosi joustamatonta, Ala-Venna toteaa. “Jos on kauhea tarve rajoittaa omaa syömistä, ei oikein uskalla osallistua tapahtumiin, jotka sisältää syömistä”, Lilja Heikkilä muistelee. “Kyllä multa jäi aika monet vohvelit ostamatta.” Heikkilä kuitenkin lisää, että pahempanakin sairastamiskautena voi olla yksittäisiä hyviä päiviä, jolloin juhlatilanteista nauttiminen onnistuu.

Miten kouluympäristössä voitaisiin parhaiten tukea syömishäiriötä sairastavia? Ala-Venna korostaa, että syömishäiriöstä toipumisessa oleellista on varhainen tunnistaminen. “Mitä aikaisemmin syömishäiriö saadaan hoidon pariin ja siihen saadaan riittävä tuki, sitä aikaisemmin myös lähdetään toipumaan syömishäiriöstä”, hän toteaa.

Ala-Vennan mukaan kouluterveydenhoitajan lisäksi myös opettajilla on rooli sairauden tunnistamisessa, koska he näkevät opiskelijoita päivittäin. Lilja Heikkilä ja Milla Linnervuo kertovatkin saaneensa apua opettajilta. “Mulla oli liikuntaa ihan heti ekassa jaksossa, jolloin olin vielä tosi sairas, ja sain paljon tukea liikunnanopettajalta”, Linnervuo muistelee. “Mulla oli kerran viikossa tapaaminen Meilahden Lastenlinnassa ja se osui aina liikkatunnin päälle, niin jouduin kerran viikossa skippaamaan yhden liikkatunnin”, Linnervuo selittää. Lisäksi alhaisten energiatasojen vuoksi hänellä oli välillä vaikeuksia jaksaa liikkua koko oppitunnin ajan. “Oli tosi ihanaa, että JOSE huomasi ja sanoi, että on ihan ok, että mä menen sivuun”, Linnervuo toteaa ja jatkaa: “Ei tullut myöskään epäonnistunut olo, mä sain siitä kursista hyvän numeron. Se oli tosi positiivinen kokemus.”

Musta tuntuu, että meidän opettajat on aika hyvin tietoisia näistä asioista”, Heikkilä sanoo. “Ei ole tullut sopimattomia kommentteja opettajilta tai ylipäättään koululta. Mulla on ollut sen suhteen tosi hyvä kokemus.”

“Terveystiedossa syömishäiriötä sairastavat voisi ottaa vielä paremmin huomioon”, Linnervuo sanoo. Hänelle TE01-kurssilla tehty terveyspäiväkirja aiheutti paineita ja tunteen siitä, että joku arvostelee. Heikkilä puolestaan kertoo, että söi tarkoituksella vähemmän sillä viikolla, kun terveyspäiväkirjaa pidettiin. “Se ei varmasti ollut tarkoitus siinä tehtävässä”, Heikkilä toteaa. “Terveyspäiväkirjasta tulee vähän sellainen fiilis, että eikö tätä asiaa voisi opiskella jollain muulla tavalla”, Linnervuo pohtii ja jatkaa: “Toisaalta terveystiedon opettaja oli tosi ymmärtäväinen, kun olin vähän selittänyt tilannetta.”

Heikkilä sanoo, että opettajien ja opinto-ohjaajan tuki on ollut hänelle todella tärkeää lukion aikana. “Opo esimerkiksi on ollut mun sellaisena terapeutina välillä”, hän kertoo naurahtaen ja jatkaa: “Opettajatkin ovat olleet tosi ymmärtäviäisiä ja kyselevät aina, miten mulla menee ja rauhoittelevat että muistathan, että koulu ei ole tärkeintä sun elämässä, keskity siihen, että pysyisit mahdollisimman terveenä.”

“Jos on oikeasti huono terveydentila ja tulee poissaoloja, kauhean moni opettaja ei vaadi mitään lisänäyttöä enää, saa vähän joustoa”, Heikkilä kertoo. Näissä tilanteissa pitää kuitenkin olla valmis selittämään omaa tilannettaan jonkin verran. “Syömishäiriö vaikuttaa paljon keskittymiskykyyn, niin erityisopettajan kautta olen saanut kokeisiin lisäaikaa”, Heikkilä lisää ja toteaa: “Monenlaista tukea saa, kun uskalltaa pyytää.”

Linnervuon mielestä Ressun lukio on hyvä ympäristö, oli sitten sairas tai terve. “Etenkin kun tultiin kesän jälkeen takaisin kouluun ilmapiiri oli tosi hyvä, kun tajuttiin, mikä kouluyhteisön merkitys oikeasti on”, hän muistelee. Hyvä ilmapiiri on tärkeää yleisen hyvinvoinnin vuoksi, mutta myös syömishäiriöiden näkökulmasta. Tähän voi vaikuttaa jokainen Ressun opiskelija. “Syömishäiriötä sairastava voi helposti triggeröityä tietynlaisesta tavasta puhua”, Etelän-SYLI ry:n Suvi Ala-Venna kertoo ja jatkaa: “On tärkeää puhua neutraalisti niin, että vältetään eri lukumäärien kertomista muun muassa painoon, liikuntaan tai syömiseen liittyen.”

Linnervuo kertoo saaneensa lukiossa kommentteja kummastakin ääripäästä. Positiivisia kokemuksia on tullut, kun hän on saanut ympärilleen ihmisiä, joiden seurassa hän voi olla avoin vaikeistakin asioista. Huonompiakin muistoja kuitenkin on: “Ykkösluokalla tuli muutamia kommentteja siihen liittyen, kuinka laihalta näytin”, Linnervuo kertoo. “Kun olin sairas siinä kohtaa, niin oli tosi huono saada sellaisia kommentteja.”

Linnervuo kertoo, että kun hän on kertonut syömishäiriöstään, hän on saanut myös epäuskoisia kommentteja. Hän painottaa, että opiskelijoiden ei tule olettaa mitään toisistaan. "Et voi tietää, mitä kukin käy läpi", Linnervuo sanoo vakavana.

Myös Heikkilällä on kokemusta kommentteista, jotka ovat laukaisseet syömishäiriöajatuksia. "Ei mielellään sanottaisi sellaisia juttuja, että mä en ole syönyt tänään vielä mitään, kun kello on jo jotain neljä iltapäivällä", Heikkilä toteaa ja jatkaa: "Ei normalisoitaisi laihduttamista tai että olisi jotenkin hyvä asia, että jättää syömättä." Hän muistuttaa, että myös oman kehon kommentointi negatiiviseen sävyyn saa syömishäiriötä sairastavan miettimään, mitä puhuja ajattelee hänen kehostaan. "Jos tietää, että jollain on syömishäiriö, ei ehkä kannata mennä sille selittämään mistään uusista treeniohjelmista", Heikkilä toteaa.

"Ystävänä voi näyttää normaalin syömisen mallia", Ala-Venna kehottaa ja vinkkaa: "Voi viestiä, että mä olen tässä, jos haluat puhua, ja siinä ruokailutilanteessa konkreettisesti pyrkiä vaikka viemään sitä keskustelua jonnekin ihan muualle kuin syömiseen." Ala-Venna muistuttaa, että syömishäiriötä sairastava miettii syömistä jo valmiiksi paljon, joten ruokailusta syntyvää jännitettä kannattaa pyrkiä rentoutamaan esimerkiksi keskustelemalla arkipäivän mukavista jutuista.

Terveenä voi olla vaikea hahmottaa, minkälaiset kommentit voivat satuttaa syömishäiriötä sairastavaa. Heikkilä rohkaisee kysymään sairastavalta suoraan, minkälaista tukea hän kaipaa tai mitä asioita hän toivoo vältettävän. "Kyllä aika moni siihen suostuu jotain vastaamaan ja se on parempi kuin että ajattelemattomuuttaan sanoo jotain, mikä voi pahentaa toisen oloa", Heikkilä toteaa.

Myös Ala-Venna korostaa kehoneutraalin ja hyväksyvän ilmapiirin merkitystä. "Ei kommentoida toisten ulkonäköä, painoa tai ulkomuotoa", hän muistuttaa ja jatkaa: "Ei jätetä sairastavaa yksin. Syömishäiriö sairautena eristää, ja korona tuo siihen lisän. Näin korona-aikana ystäviä voi tavata va-

ikka videovälitteisesti." Ala-Venna muistuttaa myös, että sairaudesta huolimatta ystävä on edelleen sama ihana ystävä kuin ennenkin, vaikka elämäntilanne on hetkellisesti vaikeampi.

Syöminen on jokaisen perusoikeus, Ala-Venna lisää ja jatkaa: "Syöminen on aina ilon asia, eikä siihen kuulu syyllistämisen, annoskokojen arvostelu tai ravintosisältöjen miettiminen. Meillä on oikeus saada nauttia ruoasta."

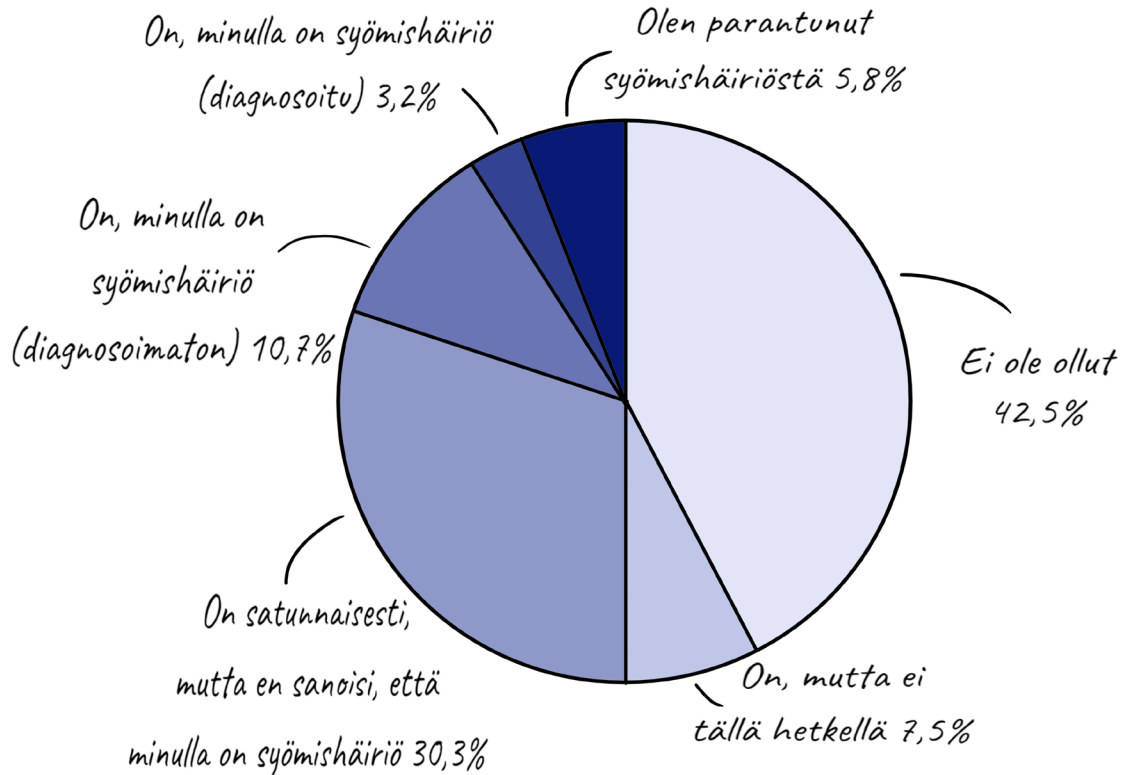
"Se voi oikeasti pelastaa jonkun hengen, että ympäristö tarjoaa terveellistä suhtautumista sairastavan elämään ja tukee", Heikkilä sanoo painokkaasti. Hän toteaa, että syömishäiriötä sairastava osaa ottaa vähänkin vääristyneestä kommentista kiinni, ja suurennella asiaa. Ala-Venna muistuttaa, että myös ystävän on hyvä olla itselleen armollinen tuen antamisessa.

Linnervuo suosittelee Syömishäiriöliiton sivuilta löytyvää opasta, jossa on ohjeita syömishäiriötä sairastavan kohtaamiseen. Hänen mukaansa tärkeintä on, ettei suhtaudu sairastavaan ennakkoluuloisesti: "Stereotypia siitä, miltä syömishäiriö näyttää, sen voisi heittää pois kokonaan, se ei päde", Linnervuo sanoo.

Ala-Venna tuo myös esille, että monelle syömishäiriö voi näyttäytyä virheellisesti vain laihuushäiriönä. "Suurin osa sairastavista sairastaa epätyypillistä syömishäiriötä, eikä sairaus aina ei näy päällepäin", hän muistuttaa ja jatkaa: "Kuka tahansa voi sairastua syömishäiriöön, se ei katso ikää, ei sukupuolta."

Ala-Venna toteaa, että sairastavalle tilanne voi tuntua pelottavalta, mutta yksin ei tarvitse eikä pidäkään jäädä: "Jakamalla asia jonkun kanssa voi lähteä viemään toipumista eteenpäin. Jokainen päivä on uusi mahdollisuus kääntää kelkan suuntaa, usein se on hyvä tehdä jonkun kanssa." Lopuksi Ala-Venna painottaa vielä, että aina on mahdollisuus toipua: "Toivoa on aina, ihan aina."

ONKO SINULLA OLLUT SYÖMISHÄIRIÖIDEN OIREITA?



Etelän-SYLI ry tarjoaa matalan kynnyksen vertaistukea sairastaville, toipuville ja läheisille:

- Ryhmächatit eri kohderyhmille
- Kahvihetket
- Vertaistukiryhmät
- Tiedotuslistalle liittyminen
- Henkilökohtainen sähköpostituki
- Lisätietoja info@etelansyli.fi tai www.etelansyli.fi

When someone you love dies

Losing someone you love changes your life completely. Trying to cope with the loss is the hardest thing to go through and the struggle of accepting the death can feel unbearable. You would give away all the days in the future just to get back the ones in the past. Every day you wonder where they are now and if they're in a better place. Is there life after death? It can't all just end can it? ANONYMOUS

The loss totally blinds you from all the good things in your life. You can know that life is beautiful without being able to see it because all you do is question why you deserve to live it when someone so wonderful can't anymore. What's the point of saying "I'd die for you" if death is not under our control? You won't be able to look at things as how they used to be. There's constantly this fear on your mind that something bad is about to happen. You feel so lost, as if you've lost the control of your own life because you can't change the one thing that's now the only thing you care about. The worst part is going to sleep at night and knowing it will all be the same tomorrow.

People tell you that time will heal. Maybe it's true but time won't bring back the person you've lost. Time will help you get used to the thought of them being gone but you'll never stop missing them. You'll never not think about them because they never really leave your mind. Whatever you do or wherever you go they follow you. You won't accept the fact that the person's gone but you hope to be able to understand it someday without having to realize it over and over again.

"You're so strong", people say, but you don't really have an option do you? No one can know the pain you go through. If someone sees you crying it doesn't mean they know how in pain you are. No amount of tears can describe the agony you feel now that the person's gone and no words can describe how much you wish they'd come back. Nobody knows how much strength it takes to be around people when the only thing on your mind gives you so much pain. Any other pain you've ever felt before feels like nothing compared to this one and you wonder how will you ever survive it.

The death separates your life in two sections. The time when you knew the person and spent time with them and the time after they died. In your mind this feels like the time when things were all good and the time when they're not anymore. The one thing other people are often mistaken about is the length of someone's sorrow. They may wonder why you're still sad after a few months have passed. If only you could wake up one day and just be totally okay but it doesn't

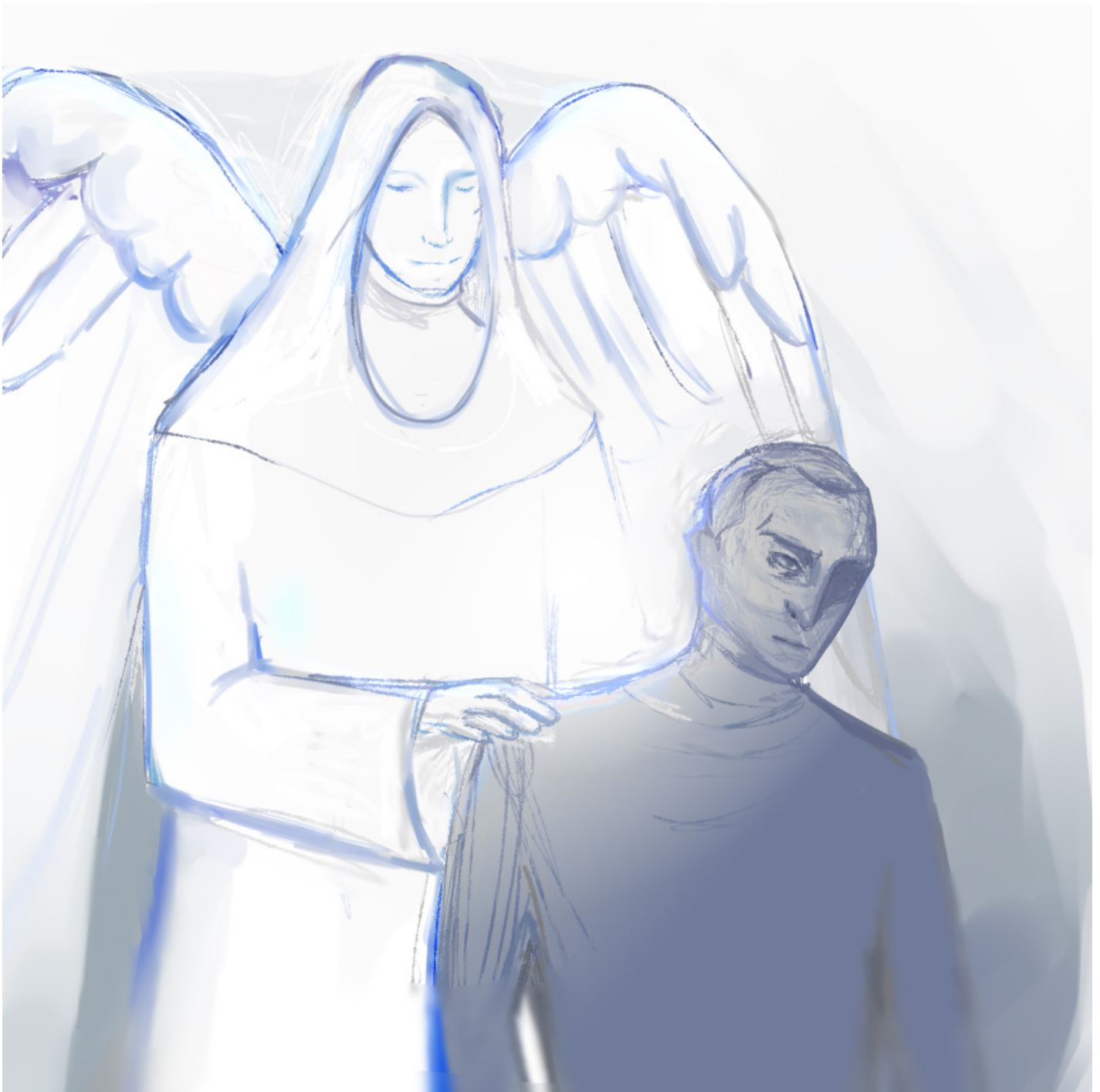
work like that. Maybe you will feel the same even after years or still cry every day after months and months. Grieving is different for every one and it's not wrong to be sad.

You may feel like no one understands what you're going through, but it's important that you know you're not the only one. "Surviving" doesn't mean that you learn to be happy again right away. It means that you try to keep going day by day even when everything inside of you screams that you don't want to. Surviving is trying to listen to happy music even though you hate it. It's eating when you've lost your appetite. It's going to the grave and grieving. It's even getting out of bed or going outside. Surviving is giving yourself time to heal and allowing yourself to be sad.

Sometimes the only thing that keeps you from going insane is the thought that you couldn't have stopped the death and that the universe decided it was time for them to go. So is it fate? Can the world be so cruel that it just lets bad things happen to good people? Or was it always meant to happen and go this way? One of the most asked questions people think about after losing a loved one is whether there is life after death or not. Some people believe there is and some people believe there isn't. It can't be scientifically proven (yet) but it doesn't mean it's not real.

Many people have seen signs that the person they've lost is still here. These signs can be about anything like flashing lights, songs on the radio, butterflies or anything out of the ordinary that makes you think of that person. You can't help but question if the signs are really real or if you just want to believe they are. There might come a point in your journey of coping and surviving where there have just been so many abnormal things and coincidences that you stop believing in coincidences at all. It's hard for others to believe in these things if they have not experienced it themselves but it's enough that you believe even if they don't. You don't have to know why or how. There are lots of things in this world and the universe that we don't understand. You will see the person again when it's time. All you need is faith and belief. Believing helps you fight the pain.

Even though you are in pain after the loss, it's important for you to take care of the things in your life that you can fix. The fact that a part of you broke when the person died doesn't mean that your whole life is now broken and ruined even though it might feel like that. You don't have to think about the future, just try to go on day by day. Don't try to forget because when you carry them in your heart they will always be with you. Even though you can't see them they never really leave your side. When you cry they will feel your tears and when you experience good things they will be there to celebrate them. Some day the tears will turn to gratitude for the beautiful moments you had together.



Pixar's Soul

Straight from the middle school band introduction and right through to the end, this movie breaks all the rules in the animation handbook, and it's totally unlike anything I've seen before. Unique storyline? Definitely. Representation? Check. Awesome fantasy world? Check! Meet Disney Pixar's Soul. NOAH KLEIDOSTY

Pixar's creations have always been on the more experimental side of Disney films. Each one asks these huge questions like "What if you could know what was going on inside someone's head?" "What if you could fly your house with you on holiday?" "What if mama bear actually turned into a bear?" or my personal favourite: "What if you tried to create a plotline with a character who forgets everything every two or three minutes?"

That's interesting enough right? But Pixar's already made movies about all of those... So what about a movie that explores the simple and extremely narrow question of: "What is the meaning of LIFE?"

When the first trailers came out for Soul, I was not ecstatic to go and see this movie. On the face of it, Soul existed in a very mundane world, absolutely brimming with a genre of music that most people only tolerate. The title itself fools you into thinking this is a movie purely about music - but no! Not only is it more dynamic and engaging than any of the Disney or Pixar movies I've seen in a long, long time (and I've watched a few), but in my mind, it's also in the running for one of the most mind-opening.

You'll find that in most films in general - not just Disney - the characters who get the most screentime tend to be male, white, good-looking, or some combination of those. That's great for people like me who are male and white - People generally agree it's easier to sympathise with humans who are like you in some way. But that actually creates an unrea-

listic worldview, leaving me without a full understanding of the amazing diversity of my society or its many problems, and everyone else without a crucial aim of movie-making: Representation.

This is what makes Soul so groundbreaking.

Joe Gardner is Disney and Pixar's first computer-animated protagonist of African descent! And he just so happens to be the textbook definition of your average Joe. Like most of us, he doesn't live in a castle, he doesn't have his life figured out, and he looks and behaves like a regular person who just wants to do something meaningful. That doesn't seem so extraordinary at first, but Joe's averageness is exactly what makes this movie all the more moving.

Joe's wonderful talent as a pianist is what he calls 'his purpose for living.' You don't need to have magical ice powers, glowing hair or a spiffy new hubbie to have a purposeful life. Sometimes, purpose can come from the most unlikely of places... If only you could focus hard enough on that passion. Could you enjoy life more? Would it give you the fulfilment you always wanted?

As soon as Joe gets his chance, his tunnel vision is so extreme that he walks into a manhole and discovers himself as a hypothetical construct in the soul world - also known as the U-Seminar, where we meet soul number 22! - and with that another huge question: "Is all this living really worth dying for?"

22 has been at the U-Seminar 'for quite some time' and is determined to stay there at all costs. And why not? Earth sucks! It's dirty, loud, and bright... But this is Pixar - and what does Pixar love more than a little plot twist? With some help from a group of hippies in the Zone, 22 and Joe plummet through a magical portal back to Earth, where Pixar answers that question without a doubt...

In the words of Mr Joe Gardner, 'I don't know how I'll spend my life... But I do know that I'm going to live every minute of it.'



Sanottua

Koska opettajatkin ovat vain ihmisiä.

“Tossa pöydällä oli suklaata,
mutta mä söin ne kaikki. Aa
mä oon ihan kauhee.”

**“Ollaan bestiksiä
neljä-ever.”**

“I read what I like,
and I read smut.”

*puhuu italialaisista
kundeista* “Siellä ne vaan
lököttelee ja mammat
tekee niille spaguu. Se kyl
näkyä niissä.”

“Ihan vauvana mä halusin olla kirahvi.”

“Tarja oli nainen.”

“kukkapuskien putsaaaja,
kukkatyttö. Argh!

“Onko porukat
lisääntyny...siis
määrällisesti.”

“Mä yritin päästä teistä
eroon liian aikaisin.”

“Hei, potentiaalinen
parittelukumppani! Ei
siis se käärme...”

“Mä rupeen itkemään
jos te teette kaikki
tehtävät.”

“I hope you have some
kind of idea about what
emotions are...”

“Silloin kun oltiin
paperi ja kynä,
maailmassa...”

“Pakko kyllä nyt yskäistä sen verran,
että laitan mikin pois päältä.”

**“Tuolla on kissa joka odottaa
palvontaa.”**

“Seuraavaks mä tarviin
Spåraa tähän... Lähden
nimittäin spåralla pakoon
tätä.” (Teams tempuillee)

“Hei nyt tuli sellainen
häiriötilanne, että tää
kissa tuli tähän hiiren
päälle istumaan.”

“Ne lähti Australiaan,
me päädyttiin
Tikkurilaan, aina ei
voi voittaa.”

“Why are there two smileys
(in presentation slides)?
We aren't that happy. One is
enough,”

