

The background of the entire image is a dense, textured layer of autumn leaves. The leaves are in various shades of orange, yellow, and brown, with some showing signs of decay and discoloration. The leaves are scattered across the entire frame, creating a rich, seasonal atmosphere.

ESPOSTI

4-2022



Toimitus

Angelika Provalskaja

Laura Lund

Iku Kekki

Sara Hirvonen

Salla Suomalainen

Susanna Akkila

Kiitos

Outi Immonen

Helmi ja Siiri

Henna Haavisto

Julius Laukka

Roope Nieminen

Sanna Alho

Aada Ahola

Sisällysluettelo

(klikkaa otsikkoa päästäksesi kyseiselle sivulle)

Pääkirjoitus 4

Gallup: Mitä evääksi YO-saliin ja miksi? 6

50 vee ja edelleen huora 8

Viha lisää vihaa! 11

Abien vinkkejä 15

Uusien opettajien haastattelut 17

Uuden lukiopsykologin haastattelu 24

Vierailijana Benjamin Pitkänen 26

MINUN JYLLANI 30

Pääkirjoitus

Angelika Provalskaja

Nuoret kokevat nykyään yhä enemmän ja enemmän tarvetta tehdä töitä ja verkostoitua opiskelun ohella. Kuusi tuntisten opiskelupäivän jälkeen painetaan iltavuoroa Mäkkärin kassalla ja siitä kotiin lukemaan ylppäreihin. Kun kerran yo-arvosanoja painotetaan näinä päivinä vielä enemmän, miksi siitä huolimatta on niin iso tarve kerryttää kokemusta myös työelämästä, vai onko kyse vain rahan tienaamisesta?

Itse olen nyt abiturientti, valmistun kolmeen vuoteen ja kirjoituksia on takana kolme kappaletta. Lukion ohella harrastan teatteria sekä tanssin, teen töitä ja vietän aikaa läheisteni kanssa. Kaikki näistä ovat minulle rakkaita asioita ja oman arkeni kulmakiviä.

Työssä käymisen syitä yleensä ovat kuin ovatkin; raha ja työkokemus, niin käytännön kokemuksen kuin CV:nkin vuoksi. Moniin paikkoihin vaaditaan jotakin työkokemusta, jolloin nousee pintaan ikuisuuskysymys, miten saada työkokemusta jos ei saa töitä ilman kokemusta? Monet nuoret saavat työnsä yhteyksien; harrastusten, tuttujen ja yläaste aikaisten työharjoittelujen kautta. Toiset taas hakevat paikasta toiseen ja jostain kuitenkin löytyy aina töitä aloittelijallekin. Aluksi työ tuntuu hyvältä lisältä arkeen, mutta pidemmän päälle moni nuori uupuu.

Moni nuori painaa opiskelu- ja työtunteja hurjaa tahtia yli suositusten eikä välttämättä itse edes huomaa sitä tai osaa sanoittaa sille syytä. Työtä tehdessä saattaa päästä rahan ja sen tuoman itsenäisyyden sekä vapauden makuun, jolloin opiskelu siirtyy syrjemmälle. Työn tekeminen voi olla tätä kautta myös syy vältellä niin suurta panostamista kouluun. Kun molemmista on omalta osaltaan kuitenkin hyötyä tulevaisuudessa, niin tottakai olisi optimaalista löytää niiden välille myös balanssi.

Monelle nuorelle työn tekeminen opiskelun ohessa ei ole vapaaehtoisesti omasta ilosta valittu vaihtoehto vaan pakko tai paine. Yksin asuessa opintotuet ja asumistuet eivät välttämättä riitä kustantamaan kaikkia elämisestä ja opiskelusta koituvia kustannuksia, jolloin on pakko käydä töissä. Myös vanhempien luona asuessa töiden tekeminen on joskus pakko, syynä voi olla se, että täytyy tuoda kotiin lisää rahaa tai se, että nuori ei kehtaa kustantaa koko elämäänsä vanhempien siivellä.

Työn tekeminen tuo myös itsenäisyyttä. Se mahdollistaa omat hovit ja menot sekä moni saa säästettyä rahaa tulevaisuuden investointeihin kuten opiskeluun ja asumiseen tai vaikkapa matkusteluun. Kysymys siis ehkä kuuluu näin, kannattaako opiskelun ohella tehdä töitä? Oma kantani on se, että kannattaa mutta hyvissä määrin. Töitä tehdessä on hyvä pitää mielessä myös opiskelu ja muu elämä sekä tietenkin lepo. Täytyy osata tunnistaa milloin kuormitus on liikaa ja menee yli, jolloin täytyy myös osata vähentää ja tarvittaessa myös pistää työn teko hetkeksi pauselle.

Gallup: Mitä evääksi YO-saliin ja miksi?

Angelika Provalskaja

Joku ottaa yo-saliin evääksi pari leipää ja suklaapatukan, kun taas toiselta löytyy kolmea eri juotavaa, pastaa sekä salaatti. Lähdin kurkkaamaan, että mitä eväitä Jyllan abit ovat saliin ottaneet ja miksi juuri näin?

Yleisimmiksi vastauksiksi muodostuivat ajattomat klassikot; viinirypäleet, karkit ja pähkinät. Näitä oli eväinä koska hyviä ja nopeita naposteltavia, joista saa nopeasti energiaa, ja joita pystyy syömään kirjoittamisen ohessa. Muita suosittuja, vähän täyttävämpiä eväitä, olivat; erilaiset leivät, salaattit sekä leivonnaiset kuten karjalanpiirakat, perunapiirakat ja pullat. Juotavina oli myös vanhat tutut; vesi, limu ja energiajuomat.

Eväslistalta löytyi myös kuitenkin yllättäjä; kylmät nakit. Nakeille yo-eväänä vahva suositus, kannattaa vaan muistaa ottaa kylmäkallet mukaan, että pysyy lemppari nakit kylmänä!

Semmosia eväitä löytyi Jyllasta tänä vuonna. Vanhaa tuttua ja uutta yllättäjää. Siitä vinkkejä tuleville kirjoittajille. Itse kolme kertaa kirjoittaneena sanon, että totta tosiaan kannattaa ottaa mukaan hyvät eväät. Hyvistä eväistä tulee parempi mieli ja jaksaa istua salissa kirjoittamassa pidempään ja jos tuntuu, että ei saa kokeeseen mitään tekstiä, niin ainakin voi syödä.

50 vee ja edelleen huora

Susanna Akkila

Valvoin äikän ylppäreitä. Kello lähenteli kolmea ja salissa virtasi keskittynyt energia.

Ja sitten alkoi meteli: perjantaipöhinöissään ja vapauden huuma huulillaan yläkoulun porukkaa törmäili edestakaisin aulassa, jonka ovia koristivat hiljaisuuteen komentavat posterit. Minä sitten hätistelemään muksuja muualle, ja ehätin ovellekin hyssyttelemään. **"Kuka SÄ oot?"** yksi tivasi. **"Vitun huora se on"**, toinen huusi.

Kappas! Olen 50, ja edelleen minut määritellään samalla tavalla kuin ensimmäisen kerran jo joskus 40 vuotta sitten. Huoran taipaleeni on siis ollut pitkä. 2015 vuoden pakolaiskriisin aikana muutuin hetkeksi suvakkihuoraksi, kun keräsin vieraaseen maahan turvaan tulleille luistimia. Hankin oikein paidankin, missä statukseni luki.

Sana on valtaa, usein jopa väkivaltaa. Jos nimittelee, haukkuu ja alentaa, käyttäytyy väkivaltaisesti, ja se on aina väärin. Siksi esim. huorittelua ei tarvitse kuunnella tai ottaa vastaan, ei koulussa tai muuallakaan. Siksi siihen voi, saa ja pitää puuttua.

Toki kulttuurimme, jossa naisviha on läppä vaikkapa somevaikuttajien, kuten kaiken maailman andrewtatejen mielestä, ylläpitää käyttäytymismalleja. Misogynia voi olla ihan normikin, kuten naispäättäjiin kohdistuva huomio osoittaa, mikä taas on jo rakenteellinen ongelma.

Ymmärrän toki, ettei kasiluokkalainen ole ehtinyt vielä kasvaa niin sanotusti parhaaksi versioksi itsestään. Mutta kyllä ihmisestä yleisluontoisesti ja ihan universaalisti jotain kertoo sekin, miten toisia kohtaan käyttäytyään. Yksi asia on, että tarkoituksella häiritään toisten tärkeää koetta. Ja toinen juttu on sitten se nimittely. Maailma on muuttunut, mutta ihminen ei nimeksikään, todetaan yhden lempikirjani takakannessa, jossa puristetaan kokoon väkivaltaisen tarinan kaarta.

Tsempit joka tapauksessa yläkoulun kollegoille. Kuulemma huorittelu on kuitenkin aika kevyttä verrattuna siihen, mitä koulussa voikaan tapahtua, kertoo toisessa talossa varhaisteinien kanssa työskentelevä kaverini.

Luin muuten joskus nuorena hauskan kolumnin, jossa kaltaiseni keski-ikäinen yhtäkkiä huomasi, ettei häntä enää huoriteltu. Sen sijaan hänet väheksyvästi kuitattiin ohimennen "homolehmäksi". Kun silloin luin ironista tekstiä, nauratti. Nyt ajattelen vakavissani kolumnistin lailla, että lehmä on muuten niin hieno eläin, että sellainen olisin ihan mieluusti: suurisilmäinen, viisas ja rauhallinen elikko kesälaitumella.

Muista se ensi kerralla, huorittelija.



yle.fi

Viha lisää vihaa!

Iku Kekki

Vuonna 1986 ranskalais-algerialainen opiskelija Malik Oussebine pahoinpideltiin mellakkapoliisien toimesta hengiltä Devaquet'n korkeakoulu-uudistuksia vastaan asettuneiden mielenosoistusten yhteydessä. Vuonna 1993 17-vuotias zairelaispoika Makomé M'Bowolé menetti henkensä poliisin suorittaman aseella uhkailusta seuranneen vahinkolaukauksen takia. Tapaukset inspiroivat ranskalaista elokuvantekijää **Mathieu Kassovitzia**, ja vuonna 1995 ilmestyi miehen tunnetuin elokuva ***La Haine***.

La Haine on äärimmäisen tärkeä, hieno ja ajankohtainen teos. Puhutaan Pariisin urbaanista slummielämästä, siellä esiintyvistä väkivallasta, **vihasta** ja rasismista, sopeutumisesta, rikollisuudesta ja turhautumisesta, metropolin epätasa-arvosta ja vastarinnasta. Elokvassa kuvataan - etnisesti keskenään eritaustaisten - pariisilaisnuorten elämää betonilähiössä, jossa edellä mainitut ongelmat ovat arkipäivää. Yksi hahmoista lausuu Travis Bicklen repliikkejä peilin edessä.

Ranskaa pidetään assimilaation esimerkkimaana, jossa sekä siirtolaisista että muista etnisen taustansa muualta saavista pyritään muovaamaan kielellisesti ja kulttuurisesti ranskalaisia. Ranskassa multikulturalismi on kirosana. Maan assimilaatiopolitiikka voisi kuitenkin katsoa pahasti epäonnistuneen, mikä on johtanut pikemminkin voimakkaaseen segregaatioon, etenkin Pariisissa, jossa **banlieue** sisällyttää peräti 80% prosenttia metropolin asukkaista.

La Haine on osuva - myytit kumoava - Pariisi-kuvaus. Selfie-kuvat Eiffelin tornin huipulta, Louvresta ostettu *La Giocondan* kuvalla varustettu postikortti ja lähiseudun Versailles'n barokkipalatsi antavat turisteille kauniin kuvan Pariisista, mutta todellisuudessa puhutaan yhdestä Euroopan saastuneimmasta metropolista. Realista kuvaa Pariisista antaa kaupungin betonilähiöt; Le Corbusier kuvasi yleisesti talojen olevan "asumisen koneita", nykyisiä Ranskan betonitaloja onkin kutsuttu "vieraantumisen koneiksi". Pariisi elää myös turismista, koska amerikkalaisille ja aasialaisille Pariisi on synonyymi Euroopalle, ja usein pahin Pariisin syndrooma estetään pitämällä kulissit pystyssä.

Romanttisilla kuvauksilla on paikkansa: esimerkiksi Woody Allenin *Midnight in Paris*, jossa Pariisin taianomaisessa yössä aukeaa portti 1920-luvulle Ernest Hemingwayn, Salvador Dalín ja Luis Buñuelin joukkoon, on oikein mukavaa katsottavaa, mutta todellisuutta se ei näytä. On tietenkin olemassa myös **Victor Hugon** kaltaisia mestareita, jotka onnistuvat kertomaan sen oleellisimman elämän raadollisuudesta

romantiikan raameissa pysyen, mutta yleensä kuitenkin yhteiskuntakritiikki vaatii epäkohtien korostamista. Pienimuotoisessa *La Hainessa* esiin nostetaan suuret ongelmat kuten rasismi, poliisiväkivalta, yhteiskunnallinen levottomuus ja taloudellinen epätasa-arvo; ongelmat, jotka ovat edelleen läsnä.

Suomessa olemme tottuneet luottamaan poliisiin. Monissa maailmankolkissa poliisi nähdään lainturvaajan sijaan tiettyjen ryhmien antagonistina, joka on osasyllisenä lietsomassa vastakkainasettelua sekä väkivallan & vihan kierrettä. Jos poliisiväkivalta johtaa ihmishenkien menetykseen, ei katukuvan **A.C.A.B.**-seinäkirjoitukset tai barrikadeille nousevat ihmiset ole ihme. *La Hainen* alkutekstisosuus on pyhitetty kuvaukselle mellakkapoliisien ja mielenosoittajien välisistä yhteenotoista. 2005, 10 vuotta elokuvan jälkeen, 15- ja 17-vuotiaat Zyed Benna ja Bouna Traoré menehtyvät poliisin takaa-ajossa; urbaani kansannousu kasvaa kohtuuttoman suureksi ja Ranskan silloinen sisäministeri Nicolas Sarkozy kuvaa mellakoitsijoita nimityksellä 'racaille' roskaväkeä ja puhui lähiöiden puhdistamisesta painepesurilla. Sarkozyn puheita vastaan astui muun muassa intellektuelli-jalkapalloilija, maailmanluokan tähti, **Lilian Thuram**. *La Hainessa* esiintyvät teemat ja aiheet, voimakas vastakkainasettelu sekä väkivaltana ja anarkiana purkautuva turhautuminen, oli kymmen vuoden päästä vielä ajankohtaisempi puheenaihe kuin elokuvan ilmestyessä.

Barrikadeille nouseva lähiön voima on äärioikeistolle ase, sillä yhteiskunnallista levottomuutta voidaan käyttää aina poliittisessa retoriikassa. Toisaalta Ranskan synkkä historia on ase äärivasemmistolle, joka voi yleistää kaikki maahanmuuttokriittiset maan kolonialistisen historian unohtaviksi rasisteiksi. Segregaatiolla on monialaisia vaikutuksia; eilen Ranskassa, tänään Ruotissa, huomenna?



Denis Hébert
AnthropoGeo
CC BY-NC-SA

Denis Hébert, Flickr

Abien vinkkejä

Helmi ja Siiri

Abit ahkeroivat jo syksyn yoiden parissa, mutta ojentavat silti vinkkinsä kohti lukiomatkansa alussa hapuilevia ykkösiä:

TOP 5 vinkit abeilta lukioon

1. Kokeile mielenkiinnolla kaikkea

- Lukiossa alkavat uudet aineet, jotka kannattaa ottaa avoimin mielin vastaan. Myös muiden aineiden opiskelu muuttuu lukioon tullessa, joten inhokkiaineista voikin tulla uusia lemppareita.

2. Pyri suorittamaan pakolliset kurssit ajoissa

- Ykkös- ja kakkosvuonna kannattaa suorittaa kaikki pakolliset kurssit, jotta abivuodelle jäisi mahdollisimman vähän opiskeltavaa ylppärien ohella. On ärsyttävää, jos pakolliset kurssit jäävät roikkumaan ja pahimmassa tapauksessa valmistuminen pitkittyy.

3. Opo on ystävä

- Jos opiskelut tuntuvat haastavalta tai siltä, ettet osaa tai tiedä, mitä tehdä, ole matalalla kynnyksellä yhteydessä opoon. Opiskeluongelmien ja/tai kysymysten kanssa ei tarvitse olla yksin. Ongelmiin löytyy useimmiten helppo ratkaisu.

4. Ylppäritkin ovat vain kokeita muiden joukossa

- Ylppäreitä painotetaan koko lukion ajan ykkösvuoden alusta abivuoden viimeisiin päiviin asti. Ne ovat kuitenkin vain kokeita siinä missä muutkin. Kokeita voi uusia ja arvosanoja korottaa. Ei tarvitse ottaa liikaa stressiä omasta suorituksesta tai antaa muiden odotusten luoda turhia paineita.

5. Sinä riität!

- Jokaisessa aineessa ei tarvitse olla hyvä eikä jokaisesta kurssista tarvitse saada kiitettävää arvosanaa. Kurssiarvosanoilla ei loppupeleissä ole juurikaan merkitystä. Opiskella pitää oman jaksamisen mukaan, eikä sen pitäisi tuntua ylitsepääsemättömän kurjalta tai uuvuttavalta. Kaikkeen ei tarvitse panostaa satasella. Pohdi itse, mihin

Uusien opettajien haastattelut

Henna Haavisto, kuvataide

1. Miksi halusit opettajaksi?

Uskokaa tai älkää, mutta viihdyn koulussa! :) Hyvä energia, tekemisen meininki ja ilo oppia uusia asioita koukuttavat. Lisäksi taide on hieno, kokonaisvaltainen ja monipuolinen ilmiö, josta riittää uutta opittavaa ja opetettavaa jatkuvasti.

1. Mikä tekee sinusta hyvän opettajan?

Innostus, uteliaisuus ja empaattisuus. Ja tietysti omasta mielestäni olen juuri sopivan vaativa ja kannustava.

2. Millä keinoilla edistät opiskelijoiden hyvinvointia?

Olemalla kiltti ja kiva kaikille ja auttamalla kaikkia jotka tarvitsevat apua. Kuvisluokkaan voi tulla keittämään teetä tai kupposen kahvia tai ihan vain moikkaamaan ja juttelemaan taiteesta tai elämästä. Otan mielelläni vastaan opiskelijoiden ideoita ja ehdotuksia, miten kuvataide voisi edesauttaa viihtymistä ja yhteisöllisyyttä.

3. Kerro vielä mottosi 😊

"Tekeväälle sattuu" kuvaa parhaiten nykyistä elämänrytmiä. Ja varsinkin taiteessa, "harjoitus tekee mestarin".

Julius Laukka, liikunta & terveystieto

4. Miksi halusit opettajaksi?

Halusin opettajaksi koska pääsen tekemään asioita, joista pidän.

2. Mikä tekee sinusta hyvän opettajan?

Jatkuva haluni kehittyä

3. Millä keinoilla edistät opiskelijoiden hyvinvointia?

Promootion ja prevention kautta. Terveysosaamisen keinoin, liikuntataitojen keinoin ja tarvittaessa interventioita järjestäen. Pysyttelen enimmäkseen primaariprevention tasolla virkani puolesta. Toisinaan terveystietoa kehitetään myös muilla tasoilla.

4. Kerro vielä mottosi 😊

Kaadu yhdeksän kertaa, nouse ylös kymmenen.



Roope Nieminen, musiikki

Moi!

Olen 29v musaope ja itseasiassa myös psykologian opettaja. Taustat ovat vahvasti ammattimuusikon töissä ja kouluja on tullut käytyä avoimesta amk:sta, konservatorioon ja yliopistoon. Musiikki on iso osa elämääni ja tykkään kuunnella monenlaista erilaista musiikkia ja etsiä myös aina välillä uutta kuunneltavaa. Musamakuni koostuu monenlaisesta musasta aina 70 -80-luvun rockista, 2000-luvun metalliin sekä pop/rockiin ja nykypäivän pop-musiikkiin. Kaikenlainen ns. "muusikkomusa" uppoaa aina ja mutta pyrin olemaan myös avoin kaikenlaisille musiikkigenreille. Lyriikka ja bändisoitto ovat minulle tärkeitä asioita musiikissa. Muita harrastuksiani ovat mm. koiran kanssa kävely, kuntosali, golf, erilaiset TV-sarjat ja tietysti musakamojen loputon keräily. Jos haluat keskustella kitaroista, kitarakamoista, miksaamisesta ja äänentoistosta tai mistä tahansa musaan liittyvästä olen aina kiinnostunut! 😊

1. Miksi halusit opettajaksi?

Vanhempani ovat molemmat ammatiltaan opettajia. Tämän takia halusin pitkään vastustella ajatusta, että minusta tulee myös opettaja. Vastustelin myös pitkään sitä, että tekisin musiikista ammattini. Lopulta kuitenkin lukion aikana totesin, että opettaminen tuntui minulle luonnolliselta. Musiikki sattui olemaan yksi vahvimpia osaamisalueitani ja tunsin olevani siinä mukavuusalueellani, joten tässä nyt sitä ollaan 😊 Halusin opiskella musiikkia niin paljon ja pitkälle kuin vain jaksaisin. Musiikinopettajaksi opiskellessa pystyin opiskelemaan musiikkia ja muusikkoutta sekä opettajuutta. Lisäksi halusin, että koulutukseni on korkeakoulu tutkinto, joten musiikinopettajaksi opiskeleminen tuntui juuri oikealta vaihtoehdolta.

2. Mikä tekee sinusta hyvän opettajan?

Olen hyvin oppilaslähtöinen ja pyrin ymmärtämään jokaista osapuolta, oli kyseessä sitten musiikin harrastaja tai musiikista vähemmän kiinnostunut oppilas. Koen tehtäväkseni löytää jokaiselle jotakin ja antaa mahdollisuuden kokea musiikissa jotakin itselleen mielenkiintoista. Olen rento, ymmärtäväinen ja kärsivällinen, mutta tilanteen mukaan myös jämäkkä ja määrätietoinen sekä vaativa. 😊

3. Millä keinoilla edistät opiskelijoiden hyvinvointia?

Minun kanssani voi aina neuvotella palautuspäivämäärien suhteen ja opintojaksojen suoritusten suhteen. Ymmärrän, että lukiossa opiskelijalta vaaditaan paljon ja aina ei ole voimavaroja kaikkeen. Lisäksi nuoren pitäisi vielä elää muutakin elämää kuin koulua. Kaikki on aina sovittavissa ja asioilla on tapana järjestyä.

4. Kerro vielä mottosi 😊

Musiikista oppii parhaiten menemällä "perse eellä puuhun" eli ei auta kuin ruveta tekemään ja katsoa mitä tapahtuu.

Sanna Alho, biologia & maantiede

Moikka Jyllan väki!

Olen Sanna Alho ja aloitin tänä syksynä Jyllassa biologian ja maantieteen opettajana. Olo on todella kiitollinen ja etuoikeutettu, kun olen päässyt työskentelemään näin hienossa yhteisössä teidän kaikkien upeiden nuorten parissa.

1. Miksi halusit opettajaksi?

Äitini mukaan olen tehnyt opetusjärjestelyitä jo ennen kouluikää - paremman tekemisen puutteessa opetin kuusivuotiaana lelujani laskemaan ja lukemaan. Sen jälkeen ei ole mielessäni käväissyt muuta hienompaa ammattia, ja tässä sitä sitten ollaan.

2. Mikä tekee sinusta hyvän opettajan?

Olen jäävi vastaamaan tähän itse. Oppilailta, opiskelijoilta ja muilta opettajilta saamani palautteen mukaan olen iloinen, reipas, loppumattoman innostunut, lempeä sekä jämäkkä, ja välitän kaikista nuorista aidosti.

3. Millä keinoilla edistät opiskelijoiden hyvinvointia?

Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, mutta nostan tässä esille yhteisöllisyyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksen. Pyrin omalla toiminnallani luomaan turvallista ja tasapainoista kouluarkea kaikille. Tämän ytimessä on molemminpuolinen kunnioitus ja suvaitsevaisuus.

4. Kerro vielä mottosi 😊

"Small minds discuss people, average minds discuss events and great minds discuss ideas." Eleanor Roosevelt

Uuden lukiopsykologin haastattelu

Olen opiskeluhuollon psykologi Aada Ahola. Lukiolaisten kanssa työskentely on mun mielestä todella innostavaa, ja mä koen mun työn hyvin antoisaksi ja mielenkiintoiseksi. Olen tavattavissa Jyllassa maanantaisin ja keskiviikkoisin. Parhaiten minuun saa yhteyden wilma-viestillä.

1. Olen luonteeltani muut huomioon ottava, helposti innostuva ja järjestelmällinen.

2. Mottoni: asioilla on tapana järjestyä

3. Hyvinvoinnin edistämisen Top 3 -lista lukiolaisille:

a. Riittävä palautuminen. Yhdeksän tuntia yöunta on suositus lukioikäiselle ja lisäksi on hyvä pyhittää noin tunti päivässä pelkälle olemiselle.

b. Itsemyötätunto. Lempeän ja myötätuntoisen puheen harjoittelu itseä kohtaan on tärkeää, koska se mm. lieventää stressiä ja saa aikaan onnellisuutta.

- c. Tee päivittäin niitä asioita, joista oikeasti nautit. Mielihyvän ja onnistumisen kokemukset auttavat jaksamaan arjessa ja ovat tärkeä vastapaino arjen vaatimuksille ja velvollisuuksille.



Retkeily ja luonnossa oleminen on mulle tärkeä rauhoittumisen ja palautumisen keino.

Vierailijana Benjamin Pitkänen

Sara Hirvonen ja Salla Suomalainen

Benjamin Pitkänen on vegaaniaktivisti, joka vaikuttaa Suomen lisäksi myös maailmalla. Hänen intonsa vegaaniuteen ja aktivismiin lähti Earthlings-dokumentista 19-vuotiaana. Hän on kuitenkin ollut pienestä lähtien eläinrakas ja vegaaniseen elämäntapaan siirtyminen oli hänelle itsestäänselvyys, kun hän sai tietää sen olevan vaihtoehto. Nyt Pitkänen opiskelee Helsingin yliopistossa viimeistä vuotta ja toimii samalla aktiivisesti sekä Viral Vegans -järjestössä että itsenäisesti sosiaalisen median alustoilla ja pyrkii vaikuttamaan erityisesti kuluttajiin kuitenkin unohtamatta päättäjiä. Poliitiikkaan hän ei kuitenkaan halua suuntautua, sillä hän ei usko aatteen politisointiin, vaan katsoo vegaaniuden olevan kaikkien asia kulttuuriin tai poliittiseen suuntautumiseen katsomatta.

Pitkänen on saanut kuuluisuutta etenkin protestillaan KFC-ravintolan avautuessa Suomessa. Vartijat raahasivat hänet pois, vaikka tilaisuus oli rauhallinen. Hän on kuitenkin tavallaan tyytyväinen tapahtumien kulkuun tuona päivänä, vaikka vartijat toimivat tilanteessa väärin. Pitkänen sai nimittäin tapahtuman johdosta paljon näkyvyyttä, mikä tietysti lisäsi hänen yleisöään ja näin hän pääsi vaikuttamaan yhä useampiin ihmisiin. Hänen ensimmäinen

protestinsa kasvispohjaisen ruoan puolesta oli hänen yliopistossaan, kun hän teki adressin, jossa hän vaati yliopiston oppilaskunnan tapahtumien siirtyvän vegaaniseksi.

Keskiviikkona 7.9. Pitkänen tuli Espoonlahden lukioon Espoan haastateltavaksi ja piti sen jälkeen äikän vaikuttamiseen keskittyvän moduulin vieraana lukion toisen vuosikurssin opiskelijoille. Pitkänen onkin taitava vaikuttaja ja hänen on selvästi eriteltävissä erilaisia vaikuttamisen keinoja; hän vetosi tunteisiin näyttämällä videoita tuotantoeläinten väkivaltaisesta kohtelusta sekä järkeen listaamalla karuja faktoja ja tilastoja. Vegaanit stereotypioidaan usein vihaisina ja tyhminä, mutta Pitkänen puhui rauhallisesti ja vastaili mielellään yleisössä herääviin kysymyksiin. Hän kuvaili ensin vegaanisen elämäntavan arkea nuorille kertomalla, kuinka hänkin on tavallinen ihminen. Hän puhui itsevarmasti ja aidon oloisesti ja avasi käsitteitä kohtelematta yleisöään kuin lapsia. Vaikka hän puhui haastattelussa rauhallisesti, hän on käyttänyt myös aggressiivisempaa vaikuttamista. Hän on tahallaan provosoinut ja luonut keskustelua esimerkiksi sosiaalisen median alusta Tiktokissa.

Monet kuuntelijat kuvasivat tilaisuutta yllättyneesti ajatuksia herättäväksi. Opiskelijat todella keskittyivät täysin rinnoin Pitkäsen puheeseen eikä kukaan halunnut keskeyttää puhujaa, josta huokui intohimo aiheeseen. Toisaalta tunneilla tilaisuuden jälkeen kritiikin kärki kohdistui analogiaan lemmikkikoiran ja syötävän tuotantoeläimen välillä, mikä koettiin liian yksinkertaiseksi. Samoin tunneilla kuulemma puhuttiin ainakin siitä,

että usein oman ideologian esittäminen vaikuttaa liialliselta tuputtamiselta, mikä puolestaan uuvuttaa vastaanottajan.

Monella on myös ennakkoluuloja vegaanisesta ruoasta, kuten että se on kallista ja maistuu pahalta, ja Pitkänen myöntää mm. joissakin oppilaitoksissa vegaanisen ruoan laadun olevan hyvin heikko. Ennakkoluulot kasvisruokaa kohtaan ovatkin hänen mukaan tulleet esille monissa tilaisuuksissa, joissa hän on esiintynyt. Kuitenkaan hän ei pidä ruuan makua hyvänä argumenttina lihansyönnin puolesta vaan hänen mielestään valtion tulisi suunnata enemmän resursseja laadukkaan kasvipohjaisen ruuan tarjoiluun.

Pitkänen on kohdannut myös vaikuttamisen varjopuolia, joista ikävimpänä hän muistelee koulunsa maatalousalan opiskelijoiden häneen kohdistamaansa häiriköintiä eräässä opiskelijajuhlissa. Pitkänen mainitsee myös kaduilla huutelun ja sen, kuinka jotkut tulevat syömään lihaa hänen eteensä, mikä tosin ei häntä enää juurikaan häiritse. Päinvastoin Pitkänen pitää vastustusta tavallaan hyvänä merkinä siitä, että hän herättää ajatuksia ja saa ihmiset reagoimaan.



Kuvat: Susanna Akkila

MINUN JYLLANI

Outi Immonen

Lumi narskuu jaloissani. On synkkää ja jäistä. Tuttu betonilaatikko pilkistää hämärän keskellä.

Kello 7.30 tähyilen lasioven läpi pimeään hengitys huuruten.

Kaivan taskustani villanauhan, jonka päässä olevalla lätkällä ovi avautuu.

Hiivin kivilattia-aulan läpi muovilaattakäytävään, johon piikkikengät töksähtävät.

Avaan kolmannen ja viimeisen lasioven: Modrianilta lainassa olevat värit ja kuviot hyppäävät seinältä pirteästi silmille. Luokan oven avattuani ilotulitus jatkuu: valot rävähtävät päälle, putket lorisevat ja humisevat katossa.

Istun ja katselen: Pimeään hiipuessa ikkunasta avautuu näkymä urheilupuistoon, jossa aina tapahtuu. Muovi haiskahtaa, samoin vienosti pimiön viemäri. Täällä on silti hyvä sisäilma, hyvä hengittää, tilaa olla. Tämä on minun Jyllani aamulla varhain, ennen kuin betoniboksi herää eloon - mutta se onkin sitten toinen tarina.