

Äänitiedosto

[Laura Anttila Final Mono.mp3](#)

Tallenne

Salla:

Mä uskallan väittää, että jokainen meistä haluaa voida hyvin niin henkisesti kuin fyysisellä tasolla. Mutta oletko koskaan miettinyt, että mitä se hyvinvointi oikeastaan niiden se on?

Mitkä asiat tukee meitä matkalla kohti hyvinvoivampaa elämää ja mitkä asiat puolestaan sitten jarruttelee? Tässä EseduCastin jaksossa me kuraattori Laura Anttilan kanssa pureudutaan paitsi hyvinvointiin käsitteenä, niin myös siihen, että miten kuraattori voi olla ja on omalta osaltaan tukemassa opiskelijoiden hyvinvointia.

Minä puolestani olen Esedun markkinointikoordinaattori Salla Avelin ja toimin tämänkin jakson juontajana. Tervetuloa kuulolle.

(Musiikki)

Salla:

Tänään mulla istuu pöydän toisella puolella ja EseduCastin vieraana, kuraattori Laura Anttila, moi.

Laura:

Moi!

Salla:

Meillä on tänään jakson aiheena hyvinvointi ja siihen liittyen mä kysynkin Laura sulta nyt heti ensimmäisen kysymyksen, että mitä kuuluu?

Laura:

Oi.

Ihanaa. Ihanaa että kysyt. Joo siis hyvää, kiitos kuuluu. Kevät on ollut öö erilainen mitä normaalisti.

Mutta ei niin erilainen ehkä kun viime kevät, ehkä siihen vähän niinku ehti.. on ehtinyt tämän vuoden aikana niinku tottuu näihin erityisjärjestelyihin. Mutta työntäyteistä on ollut, mutta työajan ulkopuolella sitten on ollut kaikkea ihanaa, mukavaa ja kivaa. Mikä on tuonut semmoista virkeyttä tehdä kaikkea.

Salla:

No se on tärkeä ja toi ihan sen takia minkä takia mä kysyinkin sinulta, että mitä kuuluu, niin se on semmoinen mitä pitäisi nyt nimenomaan varsinkin tammöisinä poikkeuksellisina aikoina.. Mitä tässä ollaan nyt vuosi vähän päällekin eletty, niin pitäisi muistaa kysyä.

Laura:

Kyllä ja se mikä itselle iso merkitys kun joku kysyy minulta mitä kuuluu, koska itse kysyy 8 tuntia päivässä työkseen muita mitä kuuluu niin niin sitten se tuntuu hyvältä ja se tuntuu kaikista tosi hyvältä.

Salla:

No sä mainitsitkin jo tuossa, että sinulla on hyvin työntäyteinen kevät ollut. Avaatko vähän kun sä tosiaan kuraattori niin mitä kuraattori oikein tekee työkseen. Helppo kysymys.

Laura:

Tähän voisi kyllä yksi tunti vierähtää, kun kävi sitä kuunnella avaamaan, mutta tota jos nyt kerron vaikka mitä kuraattori tekee täällä toisen asteen oppilaitoksissa. No meidän päätehtävä on tietysti auttaa tukea ja ohjata opiskelijoita heidän niinku ehkä haasteellisissa tai erilaisissa elämäntilanteissa, jotka sitten vaikuttaa siihen opiskeluun. Että työpäivät on hyvin vaihtelevia. Öö on on palaverija missä on sitten koulun toimijoita mukana, mietitään sitä opiskelijan tilannetta opiskelijan ja mahdollisesti hänen huoltajiensa kanssa ja sitten on myös tämmöisiä yksilötapaamisia missä sitten yksi opiskelijan kanssa pohditaan sitä hänen haasteellista tilannetta ja eihän ne aina ole tietysti pelkästään haasteellisia ja niin surullisia murheellisia asioita.

Vaan on siellä kyllä positiivisiakin, että kyllä sinne kuraattorin luo on joku joskus tullut ihan vaan kertoo että vitsi menee nyt hyvin.

Salla:

Oikeesti? Ihanaa!

Laura: Kyllä, se ne on semmosia niinku et jes ihanaa tätä tällä taas itse jaksaa monta viikkoa eteenpäin että se nyt oikeastaan lyhykäisyydessään mitä kuraattori tekee. Meitä on siis niin kuin Mikkelissä neljä toisella asteella toimivaa kuraattoria.

Salla:

Niin eli sun asiakasryhmä kattaa siis ihan just nuorista tuonne aikuisopiskelijoiden ihan kaikki

Laura:

Joo. Kyllä kyllä kaikki.

Salla:

Joo no sä jo myös mainitsit tossa että että on töitä riittänyt nyt varsinkin tässä näin, niin miten tämä poikkeuksellinen pandemian tilanne ja ylipäättään poikkeusolot on näkynyt sun työssä.

Laura:

No tietysti silloin vuosi sitten keväällä kun se muutos tapahtui. Jotenkin ehkä vähän sormia napsauttamalla, jopa että piti lähteä niinku luomaan ja miettimään uudestaan sitä, että miten tätä etänä niin kuin tämä työtä tehdään ja ja.

Salla:

Niinku ei voi enää tullakaan vaan siihen ovelle, että hei, nyt minulla on ongelma auta.

Laura:

Kyllä nimenomaan ja sit et ku viime keväänä oli jotenkin vielä vielä tarkemmat ne että oli niin kuin totaalaisesti pistettiin poikki että ei saa ollenkaan tulla kuraattoria tapaamaan tänne koululle. Silloin siis ihan ihan alussa, kun tietysti kukaan ei tiennyt että että miten kuuluisi toimia ja olla mutta tuota.

Aika nopeasti me niinku jotenkin saatiin kaikki se homma luistamaan ja ja opiskelijat on löytänyt meidät niiden etäyhteyksien päästä ja että nyt se niinku tuntuu ihan melkein normaalilta, että asioita voi hoitaa myös niinku etänä, että tietysti se niinku itse työntekijänä öö se etäyhteyksillä. Jotenkin asioiden hoitaminen niin, että on joutunut miettimään sitä työntekoa, että miten jotakin niin kuin hankalaa asiaa missä olisi hirveän tärkeätä olla niin kuin ihan ihan kasvotusten ja ja joskus jopa oikeasti vaikka ottaa kädestä kiinni sitä toista ihmistä, että ei hätää, tästä selvittää, että miten sen saman tunteen saa siihen, että yhteyksien välityksellä niiku luotuu.

Salla:

Nyt sellaiset jotka on suhun ollut yhteydessä näin että aikana onko heiltä kuulunut mimmoista palautetta niin kuin siitä, että he haluaisivat mieluummin tulla lähinä, mutta se ei ole mahdollista. Tai miten he on kokenut tällöisen?

Laura:

Se jakaa ehkä porukkaa vähän niin kuin kahtia, että osalle voi jopa olla helpompaa, että se on niin kuin etäyhteyksillä.

Salla:

Ja mä itse asiassa just mietin tuota noin, että varmasti löytyy semmoisiakin opiskelijoita, jotka mieluummin kirjoittaa vaikka sen sähköpostin tai viestin.

Laura:

Kyllä kyllä tai puhuu puhelimessa ettei tarvitse niinku kasvoja nähdä, mutta osalle taas on jotenkin helpompaa helpompaa olla siinä kasvotusten sitten ja käymässä asiaa niin kuin läpi.

(Musiikki)

Salla:

Sitten helppo kysymys, miten sun mielestä tämän päivän opiskelijat voi? Kun puhuit tästä työmäärästä, että näkyykö jotenkin semmoista hyvinvoinnin laskua tai.

Laura:

No siis totta kai nämä poikkeusolot on vaikuttanut ja onhan se nyt ihan semmoinen valtakunnallinen ilmiö, että ihan lehdestäkin ollaan kyllä saatu lukea, että että nuorista on tosi iso huoli tällä hetkellä nimenomaan heidän niinku jaksamisesta ja mielenterveydestä.

En osaa nyt ottaa kantaa niinku jotenkin yleisesti vaikka et mitä täällä Mikkelin alueella. Mutta jos nyt puhun tälleen oman työn näkökulmasta niin kyllä tuota kyllä semmoiset tietäntyyppiset tai tietyllä teemalla olevat käy käynnit on niin kuin kasvanut.

Että että kyllä se näkyy se jaksamattomuus ja ehkä se huoli siitä tulevaisuudesta ja ja sitten että että kun monella on ne opinnot sitten niin kuin tämän tilanteen takia vähän laahaa perässä, niin sitten se nostaa stressiä ja paine.

Ja tuota minä luulen, että se epätietoisuus on se isoin juttu, mikä mikä niin kuin nuorilla tällä hetkellä on, että palvelua on niin kuin tarjolla ja sinne ohjaututaan.

Mutta tietysti. No, meidän työtä ohjaa tietysti laki, että pitää tietyissä ajassa palvelutarjonta ja ollaan nyt kyllä pääsääntöisesti pystytty siihen.

Mutta tuota. Tietysti se meidän palvelu on perustason palveluja. Se ei ole aina riittävää, että sitä resursseja pitäisi riittävästi olla niin kuin muissakin palveluissa.

Salla:

Onko tuon tommosen opiskeluun ja mahdollinen tulevaisuuden työllistymisen lisäksi jotain muita teemoja, mitä nyt on erityisesti jotenkin näkynyt?

Laura:

No kyllä sitä semmoista mielialan laskua on niinku näkynyt minussa enenevässä määrin ja liitän sen aika vahvasti siihen, että ollaan siis poikkeusoloissa oltu niin pitkään, että ei ole voinut elää sitä semmoista sekin niinku normaalia nuoren elämää, että jos niinku miettii miettii ikäryhmää siinä niin kuin vaikka 15-20 vuotiaita että miettii omalle kohdalle että. Että mitä niinku olisi jäänyt elämästä niin kuin paitsioon siltä ajalta, että että kyllä minun minua harmittaa ihan valtavan paljon niinku vaikka vaikka lukiolaiset, joilta on niin kuin penkkarit, vanhojentanssit siirtynyt tai jäänyt välistä tai on on niinku jotenkin eri erityisjärjestelyin.

Salla:

Niinpä niinpä.

Laura:

Et se on, se on niin upeita elämäkokemuksia.

Salla:

Ja vaikka sitten vanhemmiten saattaa.. Nämä vanhemmat ihmiset on vaan että no eipäs nyt, yhdet juhlat vaan. Ei se nyt ole niin tärkeää..

Laura:

Niin niin, niin, mutta kun se on nuorelle siinä hetkessä äärettömän tärkeää.

Kyllä se on ainutlaatuinen kokemus siinä. Kokemusta siinä hetkessä.

Salla:

Niin ihan siis itse on just niinku miettinyt kans sitä niinku peilannut, että okei itse tietysti, onhan itselle omaankin elämään vaikuttanut tämä poikkeusaika. Olen työskennellyt etänä ja on ollut pääasiassa yksin kotona ja oma elämämpiiri on rajoittunut sen neljän seinän sisään, mutta entä just?

Semmoinen nuori, joka on vaikka muuttanut toiselta paikkakunnalta opiskelemaan, asuu omassa kodissa ja sitten ei pääsekään tapaamaan opiskelukavereita. Niin on se tosi kova pudotus.

Laura:

Nyt kun sanoitkin tuon ääneni, siis yksinäisyys on kanssa toinen ilmiö mitä on niinku mikä on näyttäytynyt isommassa roolissa.

Että.. ei se varmaan ole tavallaan ehkä lisääntynyt, mutta että se jotenkin vaan nyt korostuu niin kun kun ei ole sitä niin kuin koulupäivää ja monelle saattaa olla että se on ainut päivän hetki, että tulee sitä sosiaalista kontaktia ja sitten muuten ollaan ilta vain niin kuin kotona siellä yksinään ja sitten ollaankin yhtäkkiä monta kuukautta pahimmassa tilanteessa oltu itsekseni kotona.

Salla:

Miten helposti nuoret hakeutuu sitten.. Tai no nuoret tai ylipäätään ihmiset ylipäätään hakeutuu sitten sun vastaanotolle?

Laura:

Minä toivon, että tämä minun fiilis on oikeanlainen siitä, että kynnys olisi mahdollisimman matala. Että on niinku helppo tulla. Osa ohjautuu tietysti ihan itsekin tai juuri opettajien tai opinto-ohjaajien kautta. Tai sitten terkkarin, lääkärin, psykologin kautta meillä. Mutta tuota. Varmasti sitä kynnystä voi vielä entisestään niinku madaltaa.

Mutta kyllä minä pääsääntöisesti väittäisin ihan työmäärään nähden. Uskallan sanoa jokaisen kuraattorin puolesta, että kyllä ihmiset löytää.. opiskelijat, nuoret ja aikuiset niin meidän luokse.

Salla:

Eli sitä apua uskalletaan lähteä hakemaan?

Laura:

Kyllä joo.

Salla:

Kyllä juuri tätä niin kun mietin, kun mä pelaan luonnollisesti niin kuin omaan nuoruuteen ja sitten siihen niin kuin mitä on tavallaan aiemmin ollut, niin mitä sä ajattelet siitä, että onko nykyään helpompi lähteä hakemaan apua, että onko se jotenkin niin kuin yleisesti hyväksyttävämpää sanoa, että hei nyt mä en vaikka jaksa tai.

Laura:

Ja kyllä kyllä minä ajattelen, että se on just näin ja sitten varmaan sekin tuota, että että kun palveluita on niin kuin öö, jotenkin lähempänä saatavilla ja niin kuin että on juuri kuraattori, psykologi, lääkäri itse juuri kanssa mietin, että omaa opiskeluaikaa peruskoulun aikaa, emmiä muista, että meillä olisi ollut kuraattoria tai psykologia.. Ja no, terkkarilla nyt oli nämä terveystarkastukset, mutta emme muista sitäkään, että se olisi ollut jotenkin semmoinen, että olisi käynyt mielessä mennä juttelemaan jostain asiasta terkkarille, että ajat on muuttunut.

Että, että uskon että on helpompi niinku lähestyy ammattilaisia ja sit toi että just toi tuota hyväksyntää on tullut enenevässä määrin että ainakin mulla on semmoinen ajatus, että nuoret puhuu paljon myös keskenään siitä että että niin kuin en jaksa väsyttää ja ja he saattaa niinku toinen toisilleen vinkata että hei meen vaikka käymään sen kuraattorin luona, että niitäkin on aika paljon semmoisia jotka sanoo, että tulin tänne, kun kaveri sanoi että kannattaisiko tulla.

Salla:

Okei vau koska tietenkkin sitä niinku just just kun ajattelee sitä omaa nuoruuttani. Silloin piti olla vähän semmonen niinku kova jätkä ja ei minähän ei niin minähän en niin kuin mieltäni mistään pahoita ja minä jaksan ja minä pärjään.

Laura:

Kyllä, mahdollisimman pärjäävä.

Salla:

Minä en halua olla kenellekään vaivaksi.

Laura:

Kyllä joo joo ehkä toi on semmonen niinku perussuomalainen ajatus, että en halua olla vaivaksi yhtään kenellekään. Ei kato meille saa olla vaivaksi, kun meille maksetaan tästä työstä palkkaa niin meitä saa vaivata.

Salla:

Sitten myös tosiaan se suomalainen mielenlaatu ja varsinkin juuri vanhemmiksi polvissa sitä varmasti paljon.

Laura:

Kyllä ja joskus nuoret on itse asiassa sanonutkin, että että kerroin kotona, että käyn kuraattorilla. Etsit saattaa olla että vanhemmille vanhemmilta tulee että no no mikä mikä sulla on niin kuin hätänä, että jotenkin se aikuisten korviin on saattanut kuulostaa, että nyt on asiat jotenkin tosi pahasti pielessä, että sit nuoret onneksi on niinku muistanut sanoa, että ei että minä nyt vaan haluaisin käydä vaan vähän juttelemassa, että ei se tarkoita automaattisesti että on tosi pielessä asiat niin.

Salla:

Niin aivan että mielummin lähtee sitten sinne ennaltaehkäisevästi, kun silleen, että että on siellä pohjamudissa ja oikeastaan ei jaksa enää nousta sängystäkään

Laura:

Niin nimenomaan juuri näin.

Salla:

Joo, olipa jännä jotenkin toi että vanhemmilta.. mutta toisaalta ihan loogista kun ajattelee niin kuin.

Laura:

Niin niin. Toisaalta se voi olla osa sitä vanhemmuutta kiinni, että sitä niinku herää ehkä heti huoli, että enkö minä olen äitinä tai isänä huomannut jotakin asiaa.

Salla:

Ja ylipäättään tuntuu jotenkin, että yhteiskunnassa puhutaan kyllä niin kuin juuri uupumisesta ja esimerkiksi mielenterveyden kanssa kamppailusta, niin niistä puhutaan jotenkin paljon avoimemmin.

Laura:

Joo ja sit ihan mieltii niinku tietysti somemaailmassa on paljon ja lehdissä ja niinku että julkisuuden henkilötkin on tuonut esiin vaikka niin kuin omia mielenterveyden haasteita. Että että se se kyllä varmasti helpottaa kaikkia kun niistä puhutaan ääneen.

Salla:

Niin ja nimenomaan, että kun ihmiset puhuu siitä omilla kasvoillaan, että hei, mulla on tällöinen kokemus, niin sitten joku, joka ei esimerkiksi ole vaikka uskaltanut aiemmin puhua niin että hei toikin uskalsi, niin ehkä minussa ei ole mitään vikaa, vaikka minusta tältä tuntuu.

Laura:

Niinpä nimenomaan nimenomaan juuri näin.

(Musiikki)

Salla:

Miten sä Laura Anttila käsität sanan hyvinvointi? Mitä se sun mielestä pitää sisällään?

Laura:

No kyllähän semmoiseen niinku perus hyvinvointi ihan jokaisen ihmisen kohdalla on tällöiset ihan arkiset asiat, syöminen riittävän lepoa liikuntaa, mielekäs tekeminen.

Öö ne tuo kyllä semmoisen niinku perus hyvinvoinnin ihan niin kuin kaikille, mutta aika yksilöllinen asiahan se on kuitenkin, että eihän, eihän se niinku ei ole mitään opaskirjaa minkä minä voisin vaikka opiskelijalle antaa, että hei lue tämä niin sitten tiedät kaiken hyvinvoinnista.

Salla:

Semmoinenhan olisi hyvä, että nyt kun luet tämän, sinä voit hyvin, hyvää loppuelämää.

Laura:

Kyllä voi että hei, mutta miulta loppuisi sit kyl työt.

(naurua)

Salla:

Puolensa ja puolensa. Miten sä esimerkiksi itse pidät huolta omasta hyvinvoinnistasi?

Laura:

No kyllä minun semmoinen ihan ykkösjuttu juuri tämä riittävän lepo, tarvitsee hyvät yöunet ja tarvitsee myös niinku ihan ihan päivän aikanakin sitten semmoista niinku lepoa. Päikkäreille ei valitettavasti niinku työajalla voi mennä, mutta työajalla voi ottaa semmoisen pienen breikin ja pistää vaikka työtuolissa hetkeksi silmät kiinni ja olla ajattelematta yhtään mitään.

Perhe on totta kai tosi tärkeä ja tuo niitä voimavaroja, heidän kanssa oleminen ja ja ystävät ystävien kanssa. Sitten hauskoja juttujen tekeminen ja ja sitten on niitä semmoisia niin kuin juttuja. Tavallaan siellä arjessa mitä odottaa, että joku vaikka reissu perheen tai ystävien kanssa.

Niin totta kai se tuo sitä hyvinvointia sitten siihen siihen arkeen ja tuota tämä kuulostaa nyt ihan tällöisestä niinku mummoutuneelta jutulta.. ihan oikeasti ihan tässä julkisesti nyt sanon tämän

ääneen, mutta siis minä rakastan teetä ihan hirveästi ja tuota öö minulle semmoinen niinku päivän tee hetki on semmoinen.. niinku se tuo ihan valtavasti mulle hyvinvointia. Minä haluan hyvän haudutetun irtoteen, niin voin istua sen ison mukin kanssa rauhassa rauhalliseen paikkaan ja olla just vaikka ajattelemta mitään tai antaa vaan ajatusten jotenkin liidellä ihan missä ne haluaa juuri sillä hetkellä liidellä.

Salla:

Mä samaistun tohon jotenkin, koska mulla se on niinku iltapäiväkahvi. Että sitä lapselle laittaa Pikku Kakkosen pyörimään ja itse saa se kahvikupin käteen. Ja saa olla vaan niinku hetken hiljaisuudessa ja hörppiä sitä kahvia. Niin se on ehkä semmoinen niinku lupa.

Laura:

Niin että kun se on se se muki kädessä niin nyt on lupa niinku olla tässä ja sitten kun se on mahdollisimman iso, että siinä on paljon sitä teetä niin se kestää pidemmän aikaa.

Salla:

Että tästä nyt hyvin hyvä hyvinvointi-vinkki niinku jokaiselle, joka miettii et miten haluaisit parantaa omaa hyvinvointiaan niin teetä tai kahvia käteen tai vaikka vesilasi.

Laura:

Ehdottomasti.

Salla:

Kun löytää sopivia semmoisia pieniä juttuja, että eihän se hyvinvointi ole mitä luultavimmin mitään semmoista, että että nyt luen tämän oppaan ja syön näin ja syön vain ja ainoastaan niinku näitä ja lenkkeillen tämän ja tämän verran, että eihän se voi semmoiseen suorittamiseen pohjautua.

Laura:

Kyllä. No just just noin että jos se lähtee niinku se elämä yleensäkin semmoisen niinku suoritus pohjalle. Niin eihän.. siinä on sitten kyllä hyvinvointi niin kuin kaukana, että se semmoinen niin kuin lupa vaan olla ja antaa jotenkin asioita ja elämän niinku soljuu eteenpäin. Sitä ei tarvitse suorittaa. On asioita tietysti, josta itse kukin välillä stressaa ja kantaa huolta, mutta itse käytän arjessa semmoista huolihetkeä, jos minun on ihan pakko huolehtia ja stressata, niin minä annan itselleni luvan vaikka neljästä viiteen tehdä sitä ja sitten sen jälkeen minulla on lupa unohtaa se juttu ja sitten seuraavana päivänä yksi tämä huolehtia taas samaan aikaan.

Että, että ei, ei sitä pian niinku täyttää sitä elämää koko ajan sillä suorittamisella ja tuntuu muutenkin, että ehkä nyt kun on sosiaalinen media on tosi iso juttu ja siellä on paljon esimerkiksi sosiaalisen median vaikuttajia, jotka sitten jakaa tällaisia niin kuin hyvinvointivinkkejä niin ne saattaa vähän jopa kääntyä itseensä vastaan.

Salla:

Että nyt kun että sinun täytyisi toimia näin, jotta sinä voit hyvin, niin sitten siinä nousee semmoinen stressi, että en minä osaa apua nyt niin kuin pitäisi tuntua hyvältä, mutta kun ei tunnu.

Laura:

Kyllä. Just nääkin myös, että niinku vapaus ja lupa tuntea niitä erilaisia tunnetiloja, että just tuolta somemaailmasta jos ajattelee niinku vaikuttajia ja siellä juuri korostetaan, niin sitä kiitollisuuden tunnetta ja onnellisuuden tunnetta, niin kuin juuri tällaisia positiivisia tunnetiloja, mutta kun se ei ole vaan sitä normaalia elämää, että siihen kuuluu myös niitä, että on välillä vihainen ja ärsyyntynyt ja niinku tällaisia tavallaan negatiivisia tunnetiloja. Mutta kun ne on normaaleja, niitten saa antaa tulla.

Salla:

Kyllä.

Ja olisihan se jopa vähän pelottavaakin, et jos joku ihminen olisi aina hyvällä tuulella, niin täällä olisi aina hirveän hyvä olla.

Laura:

Ja semmoinen niinku. Hirveän zen koko ajan.

Salla:

Miettisin, että hetkinen

Laura:

Kyl miä ehkä kuraattorina huolestuisin tällaisesta opiskelijasta.

(Naurua)

(Musiikki)

Salla:

Tuossa sinulla jo tulikin.. mainitsit teemukin ja tällaisen huolihetken. Niin onko sulla jotain muita tällaisia hyviä kikkakolmosia? Miten sitä omaa hyvinvointia esimerkiksi voisi edistää tai miten niin kuin voisi löytää semmoisia kivun hyviä väyliä edistää sitä omaa hyvinvointia?

Laura:

No kyllä minä ajattelin, että jokaisen kannattaisi ihan vaan just pysähtyä miettimään sitä niinku omaa juttua Että just ei lähde etsiä tietoa jostain googlesta.

Salla:

Tunnistan, minä syylistyn itse että googlaan miten voin hyvin?

Laura:

Kyllä totta kai sieltä saa vinkkejä ja hyviä vinkkejäkin saa. Ei ei siinä, mutta tota että tavallaan sitten niinku miettiä, että mikä se nyt oma omalla kohdalla on se juttu ja kokeilla niin kuin erilaisia niin kuin tapoja, että joku saattaa joskus olla huolestua, että huolestunut siitä, että minä vietän nykyisin paljon vähemmän aikaa minun ystävien kanssa.

Et no et hei et ei se automaattisesti ole niinku semmoinen asia mistä pitää huolestua vaan että ehkä siellä nyt tarvitset vaan vähän tilaa ja aikaa siinä sinun elämässä omien mietteiden ja ajatusten kanssa.

Kyllä miä suosittelen, että jokainen kerran päivässä tekee jotakin sellaista mistä tulee itselleen niinku superhyvä mieli jos ne nyt on vaikka ne päikkärit tai. Tai iltapäiväkahvin ja teen kanssa pulla niin antaa mennä vaan kyllä.

Salla:

Että vaikka miten elintapaoppaat sanoisi, että urheilusta tulee hyvä mieli, että jos itselle ei tule, niin ei ei sinun tarvitse lähteä sinne lenkkipolulle suorittamaan.

Laura:

Toki tietysti. Kyllähän se liike nyt vaan on tietysti meidän keholle ihan valtavan tärkeitä, mutta mutta kaikille ei tietysti sovi myöskään semmoinen hikiliikuntaa, että liikkua voi kuitenkin monella tapaa löytää se oma juttu.

Salla:

Niin totta kai.

Että semmoiset peruspalikat juurikin niinku mainitsit, että uni, ruoka ja just tällöinen oma hyvä tekeminen. Ja sitten jos tuntuu niin sitten sinun luokse.

Laura:

Joo kyllä ja tietysti tuohon pitää vielä lisätä se niinku sosiaalinen elämä, että onhan sekin niin kuin hirmu tärkeä, sillä siihen hyvinvointiin ja tietysti pitää muistaa tänä päivänä, että se sosiaalinen elämä ei ole pelkästään vaan tälleen livenä, että se voi myös olla siellä niin kuin verkossa.

Että että moni nuori, vaikka jos pelaa pelejä niin no tämä on aina vähän tällöinen veteen piirretty viiva minun mielestä, että missä kohtaa pitää huolestua nuoren pelaamisesta, koska monta kertaa saattaa olla, että hänellä on valtavasti siellä kavereita ja sitten jutellaan siellä asioista.

Ei pelkästään siitä pelaamisesta, vaikka muistakin asioista samalla

Salla:

Toi on muuten ihan hyvä pointti, että monille taas vetoaa tähän, että vaan niihin mille esimerkiksi antaa olla vaikea ymmärtää, että kun se nuori roikkuu puhelimella ja roikkuu internetissä.

Mutta et ku siellä muodostuu niitä ystävyysuhteita.

Laura:

Mutta semmoinenkin vanhempi voi olla sitten kuraattori yhteydessä. Jos herää huoli, niin sitten voi kuraattorin kanssa miettiä, että pitääkö tässä nyt olla huolissaan vai ei.

(Musiikki)

Salla:

Hei, sinulla oli jotain kortteja. Joo ennen kuin alettiin äänittämään niin sanoit että sulla on jotain kortteja mukana niin mitä ne on?

Laura: No siis me kuraattorit. Ja kyllä siis tietysti muutkin ammattiryhmät, oppilas- ja opiskeluhuollossa niin käytetään erilaisia niin kun työskentely välineitä ei ole pelkästään aina jotain lomakkeita mitä täytellään, vaan on tämmöisiä niinku kortteja ja minä otin mukaan tämmöiset voimauttavat kysymykset-kortit ja minä tästä valikoin valmiiksi tähän hyvinvointi-teemaan liittyvät kysymykset ja minä ajattelin samalla, että me otettaisiin kumpikin täältä yhdet kortit.

Salla:

Oi jännittävää

Laura:

Joo ja siellä on niinku kysymys, johon sitten kummankin pitäisi niinku vastata.

Salla:

Okei, onko ne vaikeita kysymyksiä?

Laura:

Yhtä vaikeita kuin nämä minulle tässä podcastissa esittämät.

Salla:

Okei kumpi haluaa aloittaa?

Laura:

Sinä saat aloittaa.

Salla:

No niin no minä voin aloittaa. Minun kortissani tässä on tämmöinen ihana aurinko täällä toisella puolella, niin sitten on kysymys, että mistä kaikesta olen kiitollinen juuri nyt.

No minä olen kiitollinen siitä, että on töitä. Vaikka eletäänkin poikkeusaikoja, niin on saanut koko ajan tehdä töitä. Se ei ole todellakaan mikään itsestäänselvyys.

Laura:

Totta.

Salla:

Olen erittäin kiitollinen omasta perheestäni, avopuolisosta ja sitten omasta pienestä tyttärestäni ja sitten näistä omista mukavista jutuista. Mulla on esimerkiksi sunnuntaisin semmoinen tapa, että mä käyn sellaista 22-vuotiasta issikkatammaa hoitamassa ja ratsastamassa ja me tehdään hänen kanssaan nainen pitkiä maastolenkkejä, niin se on semmoinen minulle semmoinen pään tyhjennys, et mä oon aina tykännyt hevosten kanssa olla tuota tekemisissä ihan pikkutyöstä asti, niin sitten kun pääsee sinne maastoon tuommoisen mummojonin kanssa kävelemään, niin se on kyllä ihan parasta pään tyhjennystä, että ihan näistä asioista olen kyllä kiitollinen. Että oli itse asiassa hyvä kysymys koska ei tämmöisiä tule aina niinku arjen pyörittäessä niin kuin miettineeksi, että silloin kun tyhjentää sitä tiskikonetta viidennen kerran ja pyyhkii niitä leivänmuruja..

Laura:

Niin ei aina ole semmoinen kiitollinen tunne. (Naurua) Ei, mutta näihin on hyvä pysähtyä välillä. Ja Salla miä kuulin tosi monta juttua tosta sun puheenvuorosta sellasia asioita, jotka tuo sinulle sitä hyvinvointia.

Salla:

Mutta mitä sinun kortissa?

Laura:

Minun kortissa on kysymys, että mikä on kaikkein tärkeintä minulle tällä hetkellä. Voi vitja.

Miksi valitsin tämän?

Salla:

Miksi valitsin juuri tämän kortin? (Naurua)

Laura:

Siis yksi asia. No tota. Ja tekisi mieli vastata täyttää hyvinvointi, koska se kattaa niin paljon asiaa.

Salla:

Eiks se mee vähän huijaamisen puolelle.

Laura:

Se menee vähän tuone huijaamisen puolelle, mutta tuota. Tietysti äitinä ne lapset on kyllä tällä hetkellä kyllä ne kaikista tärkeimmät, että kyllä mun varmaan täytyy vastata, että lapset.

Salla:

Ja se on varmaan kaikilla äideillä ja ihmisillä ylipäätään joilla on lapsia niin hyvin semmoinen..

Laura:

Kyllä kyllä, nimenomaan.

Salla:

Mitäs sitten tuota, että jos nyt ajatellaan, että on esimerkiksi nuori tai nyt vaikka aikuinen, joka nyt vähän ajattelee, että nyt mä saattaisin tarvita vaikka keskusteluapua jonkun asian kanssa, että on jotain haasteita elämässä tai muuta, niin mikä on se niin kuin väylä? Miten esimerkiksi pääsee vaikka sun vastaanotolle?

Laura:

Voi laittaa viestiä tai voi soittaa laittaa tekstaria ja sitten niinku yleensä hirveitä ei edes siinä käydä kyselemään, vaan sitten varataan se aika että että kyllä se on aina merkki jos joku sanoo "no että hei, haluaisin tulla juttelemaan" niin ei siinä ruveta miettimään että miksi vaan että okei, hei tuutko vaikka ensi maanantaina kello 10.00 ja sit se katotaa se tilanne.

Salla:

Eli ei ole mitään semmoista lomaketta että pitkää kohdat pitää täyttyä et pääsee juttelee.

Laura:

Ei missään nimessä, ei missään nimessä, että ihan tosissaan niinku kaikki ketkä tuntee vaan olonsa semmoiseksi että haluaa jonkun kanssa jutella tai hoitaa jotain asiaa niin ovat tervetulleita.

(Musiikki)

Salla:

Mitä sä haluaisit jotenkin niin kuin sanoa vielä semmoiselle ihmiselle, joka kuuntelee meidän podcastia ja esimerkiksi just pohtii tällaisia omaan hyvinvointiin liittyviä asioita. Tai että jos joku asia painaa tai tää maailmantilanne painaa niinku meitä kaikkia tai semmoinen yleisluontoinen puheenvuoro. Sana on vapaa.

Laura:

Ja ensinnäkin tietysti pitää kiittää niitä kaikkia, jotka tähän asti jaksanut kuunnella. (Naurua) Kiitos, että olet kuunnellut ja tuota. Niin no kyllä kyllä minä haluan sanoa, että että jokaisen pitäisi muistaa se, että se oma hyvinvointi ja sen elementit on omassa käsissä.

Eli ottakaa ne ohjat omiin käsiin ja jos tuntuu että ne ohjaukset ei pysy käsissä ja tarvitsee siihen apua niin silloin yhteys oppilas ja opiskeluhuoltoon ja tuota tarvittaessa tietysti jos meidän palvelut ei ole se tilanteeseen riittävät, niin ESSOTE:ltä löytyy totta kai muita palveluita mihin me tarvittaessa ohjataan ja päästä sinne sit keskustelemaan siitä vaikka omasta jaksamattomuudesta

Mutta haluan vielä muistuttaa tietysti kaikille opiskelijoille, että että meidän luona voi asioida ihan ihan täysin luottamuksellisesti ja niin, että muu henkilökunta täällä koululla ei. Ei heidän tarvitse tietää, että. Ihan ihan niin kuin ne ne jää siihen huoneeseen ne asiat.

Salla:

Kyllä että ne ei sieltä mihinkään ei leviä.

Laura:

Ne ei leviä kyllä nimenomaan.

Salla:

Kiitos paljon Laura Anttila hyvästä ja antoisasta keskustelusta ja minä toivon sinulle oikein tällaista hyvinvoivaa ja aurinkoista loppukevättä ja alkavaa kesää.

Laura:

Kiitos Salla ja kiitos että sain olla. Oli mukava höpötellä siun kanssa.

(Musiikki)