# Ärsyke

1/23 | 1 €

STIMULUS RY:N
SITOUTUMATON
PÄÄ-ÄÄNENKANNATTAJA

## Mitä mä täällä teen? 12

Miksei nuorten itsemääräämisoikeutta haluta laajentaa? **8**
Mitä tapahtuu Stimpan kerhoissa? **22**
Hyvinvoinnin helppous ärsyttää **30**

Pääkirjoitus
**SIVU 3**

Laitoksen tervehdys
**SIVU 4**

Hallituksen tervehdys
**SIVU 5**

Olen rodullistettu suomalainen – olenko siis suomalainen ollenkaan?
**SIVU 6**

Miksei nuorten itsemääräämisoikeutta haluta laajentaa?
**SIVU 8**

Mitä mä täällä teen?
**SIVU 12**

Hyvinvointia nakertamassa: uutiset!
**SIVU 16**

Tilinteon hetki! Part 1
**SIVU 18**

Mitä haluaisin sanoa aloittelevalle ainejärjestötoimijalle?
**SIVU 21**

Mitä tapahtuu stimpan kerhoissa?
**SIVU 22**

Kuinka käydä nopeasti kaupassa
**SIVU 26**

Hyvinvoinnin helppous ärsyttää
**SIVU 30**

Runopalsta
**SIVU 32**

Raimo
**SIVU 34**

Viimeinen koettelemus
**SIVU 36**

Ärsyttää
**SIVU 38**

Stimppaukon seikkailut
**TAKAKANSI**

**STIESITKÖ?**
Tämä on Stiesitkö? -laatikko. Laatikon tarkoituksena on stiedottaa stimppoja erinäisistä juttuihin liittyvistä knoppistiedoista.

# Mihin tarvitsemme Ärsykettä?

PÄÄTOIMITTAJA
**ILKKA PÖYHÖNEN**

**KAIKEN TEKEMISEN YTIMESSÄ** on tavoitteiden määrittely. Syöt, koska tarvitset energiaa. Nukut, koska elimistösi tarvitsee lepoa. Juot, koska olut maistuu hyvälle. Teet Ärsykettä koska...

Niin ainejärjestölehden tekeminen. Minkähän takia näihin käytetään rahaa, aikaa ja omia voimavaroja? Yksittäisen lehden tekeminen kaikkien muiden opiskeluun liittyvien velvollisuuksien ohella on varsin työlästä puuhaa. Uusi lehti on aina hyppy tuntemattomaan. Onko innokkaita tekijöitä riittävästi? Löytyykö kuvittajia, taittajia ja kirjoittajia? Onko lehdelle ainejärjestön jäsenten keskuudessa kysyntää? Voinko kirjoittaa tarinan Napsukissastani? Emmehän me opiskele journalistiikkaa, eikä tulevaisuuden työssämme todennäköisimmin keskiössä ole lehtijuttujen kirjoittaminen. Eivätkös paperilehdet ole muutenkin menneen talven lumia?

**MIELESTÄNI LEHTEMME** suurin valtti liittyy vahvasti sen perinteisiin. Ensimmäinen Ärsyke julkaistiin lähes 50 vuotta sitten. Jos laskuihin otetaan mukaan sitä edeltäneet Jalkarätti- ja Stimulus-tiedote -lehdet, lähestyy aviisimme taival jo kuuttakymmentä vuotta. Pitkä ikä tarjoaa harvinaisen mahdollisuuden tutkailla menneitä vuosikymmeniä, vanhat numerot ovat ainutlaatuinen ikkuna menneiden aikojen opiskelijaelämään. Mistä muualta voisit löytää Jan Wikgrenin fuksiesittelyn vuodelta 1992?

Jotain puuhastelumme tarpeellisuudesta kertoo se, miten lehti kykenee aina ponnistamaan uudestaan jaloilleen. Vuosituhannen vaihteessa kului useita vuosia, kun ainuttakaan uutta numeroa ei julkaistu. Koronan aikana lehti oli myös jäissä. Jokaisena kertana on kuitenkin löytynyt uutta intoa perinteen jatkamiseen ja tällä hetkellä lehti on taas olennainen osa ainejärjestömme toimintaa. Ärsyke on aina ärsyke, oli se sitten visuaalinen, auditiivinen tai lehti.

**ON MIELENKIINTOISTA NÄHDÄ,** millaisia muutoksia Ärsyke tulee kokemaan tulevien vuosien aikana. Luovutaanko paperilehdestä ja siirrytäänkö kokonaan sähköiseen julkaisuun? Unohdetaanko lehti tyystin ja siirrytään esimerkiksi blogiin, johon jäsenet voivat päivitellä mietteitään? Aika näyttää, toistaiseksi kysyntää on riittävästi paperisen lehden julkaisemisen perusteeksi. Omasta mielestäni tärkeintä on kuitenkin huolehtia siitä, että jäsenistöllä on jatkossakin mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään ja elämäntapahtumiaan yhteisesti koko jäsenistölle. Siinä on Ärsykkeen tärkein anti.

Ja sinulle tulevaisuuden päätoimittaja, tervehdys menneisyydestä! Kevyt tilannekatsaus on aina mainio pääkirjoituksen aihe. ChatGPT tekee huonoja pääkirjoituksia, joten sitä en suosittele kokeilemaan.

# Ärsyke

**1/23**
Stimulus ry:n sitoutumaton pää-äänenkannattaja

**PÄÄTOIMITTAJA**
ILKKA PÖYHÖNEN

**TAITTAJAT**
ILKKA PÖYHÖNEN
ILONA PUSKA

**KANNEN KUVITUS**
ELLA METSÄLAHTI

**KIRJOITTAJAT**
YASMIN GORAN
TITTA HOLOPAINEN
MARIA LAMPILAHTI
SANNI LIINAMAA
ANNIINA KOUTONEN
JUKKA LOPMERI

**KUVITTAJAT**
MARIA LAMPILAHTI
ELLA METSÄLAHTI

**Ärsyke on Stimulus ry:n jäsenlehti, joka ilmestyy 2 kertaa vuodessa. Lehti ottaa vastaan sen aihepiiriin kuuluvia kirjoituksia ja kuvia. Lehden sisältö ei välttämättä edusta Stimulus ry:n virallista kantaa. Lehti ei vastaa artikkeleissa esiintyvistä mahdollisista virheistä.**




# Psykologian laitoksen johtajan terveiset psykologian opiskelijoille

LAITOKSEN JOHTAJA
**JUHA HOLMA**

**Stimulus** ainejärjestö on tänä vuonna ottanut yhdenvertaisuuden yhdeksi aiheekseen. Tärkeä aihe ja yliopisto on sitoutunut yhdenvertaisuuden toteuttamiseen. Tämä tarkoittaa muun muassa ohjauksen ja neuvonnan tarjonnan varmistamista opintojen eri vaiheissa, huomioiden myös tasalaatuiset yksilölliset järjestelyt laitoksesta riippumatta, yksilöllisten tarpeiden ja moninaisten elämäntilanteiden huomioimista mahdollisuuksien mukaan vaihtoehtoisten ja monipuolisten suoritustapojen kehittämisessä sekä opiskelijaedustuksellisuuden varmistamista yliopiston hallintoelimissä.

Opetus, oppiminen ja opiskelu -opiskelijakyselyn (2017) perusteella sukupuolten tasa-arvo opiskelijoiden osalta näyttää toteutuvan hyvin. Opiskelua hankaloittivat kyselyn mukaan erityisesti rakennusten sisäilmaongelmat, opiskelijoiden mielenterveysongelmat ja esteetöntä liikkumista haittaavat tekijät. Kandipalautteessa syyskuuhun 2021 saakka ilmenee naispuolisten miespuolisia opiskelijoita suurempi uupumisriski ja korona-ajan pitkittyminen näyttäisi lisäävän eroa. Tähän on syytä kiinnittää huomiota myös naisvaltaisessa psykologian opiskelijoiden ainejärjestössä.

Arkipäivässä yhdenvertaisuus näkyy myös siten, että käyttäydymme asiallisesti, olemme arvostavia ja tuemme myös haastavissa tilanteissa. Emme suvaitse epäasiallista kohtelua, häirintää, syrjintää emmekä kiusaamista. Tämä koskee niin opetushenkilökuntaa kuin opiskelijoita. Yliopistolla on ohjeet henkilöstölle ja opiskelijoille vakavan häirinnän käsittelyn tilanteisiin.

Yhdessä luomme yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen ympäristön toisillemme!

# Yhdessä kohti yhdenvertaisempaa ainejärjestöä

STIMULUKSEN PUHEENJOHTAJA
**MICAELA MERILÄINEN**

**Yhdenvertaisuus** on tärkeä voimavara ainejärjestöille. Yhdenvertaisuuden edistäminen parantaa ilmapiiriä, tukee yhteisöllisyyttä ja lisää turvallisuutta. Yhdenvertaisuuteen pyrkivä ainejärjestö viestii jäsenilleen kaikkien olevan tervetulleita ja arvokkaita yksilöitä yhteisössään. Stimuluksessa yhdenvertaisuudella tarkoitetaan sitä, että jokainen jäsen on samanarvoinen riippumatta sukupuolestaan, iästään, etnisestä tai kansallisesta alkuperästään, kansalaisuudestaan, kielestään, uskonnostaan ja vakaumuksestaan, mielipiteestään, vammastaan, terveydentilastaan, seksuaalisesta suuntautumisestaan tai muusta henkilöön liittyvästä syystä. Jokaisella jäsenellä on oikeus osallistua Stimuluksen tapahtumiin ja toimintaan tasa-arvoisesti ilman syrjinnän, häirinnän tai kiusaamisen kokemuksia.

**Miten takaamme**, että yhdenvertaisuus ei jää pelkäksi sanahelinäksi? Hallituskaudella 2022 loimme hallituksen sisäisen työryhmän edistämään yhdenvertaisuutta Stimuluksen toiminnassa. Loimme Stimulukselle turvallisemman tilan periaatteet ja aloimme nimittämään kaikkiin tapahtumiin yhdenvertaisuusvastaavat. Päivitimme myös Stimuluksen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelman sekä häirintäohjesäännön, jotka hyväksytettiin joulukuussa yhdistyksen kokouksessa. Nämä päivitetyt dokumentit ohjaavat toimintaamme ja olemme sitoutuneet toteuttamaan niihin kirjattuja tavoitteita ja toimenpiteitä.

Yhdenvertaisuutta edistäviin toimiin liittyy paljon muutakin kuin vain turvallisemman tilan periaatteet ja yhdenvertaisuusvastaavien nimittäminen tapahtumiin. Tapahtumia järjestäessä kiinnitämme huomiota niiden monipuolisuuteen, ja biletapahtumien lisäksi pyrimme tarjoamaan laajasti erilaisia kulttuuri-, liikunta- ja koulutustapahtumia. Pyrimme myös vahvistamaan entisestään ilmapiiriä, jossa ei ole väliä osallistuuko biletapahtumiin holittomasti vai holillisesti. On erittäin tärkeää, että jokaisella jäsenellä on yhtäläinen osallistumisoikeus ja ilmoittautuminen on avoin kaikille.

Viestintä on myös erittäin keskeistä yhdenvertaisuuden edistämisessä. Varmistamme, että kaikilla on mahdollisuus tietää toiminnasta ja tapahtumista tiedottamalla niistä laajasti sähköpostitse ja muissa tiedotuskanavissamme. Viestinnällä pyrimme myös lisäämään tietoisuutta ainejärjestömme yhdenvertaisuudesta muun muassa pitämällä huolta, että keskeiset dokumentit ja informaatio ovat jäsenistön saatavilla. Häirintäohjesääntö on esimerkiksi tärkeä dokumentti, joka sisältää ohjeita siihen, miten toimia mahdollisissa häirintätilanteissa. Pidämme myös päätöksenteon mahdollisimman läpinäkyvänä ja kannustamme jäseniä osallistumaan siihen.

**Yhdenvertaisuuden edistämisen työtä** jatketaan aktiivisesti myös hallituskaudella 2023. Viime vuonna aloitettu kehitystyö ei saa jäädä pelkästään ajatusten ja dokumenttien tasolle. Tänä vuonna kiinnitämme erityistä huomiota käytännön toimiin, niiden kehittämiseen ja käytäntöjen vakiintumiseen. On tärkeää taata yhdenvertaisuutta edistävien käytäntöjen jatkuvuus myös tulevaisuudessa. Tätä tukeva konkreettinen toimi oli sosiaalipoliittisen vastaavan pestin lisääminen hallituksen riveihin. Tänä vuonna konkreettisia toimia, joihin paneudumme, ovat hallituksen ulkopuolisten yhdenvertaisuusvastaavien rekrytointi ja yhdenvertaisuusvastaavien pestin toimenkuvan kehittäminen. Lisäämme myös englanninkielistä viestintää, pyrimme huomioimaan esteettömyyden paremmin sekä yleisesti lisäämme yhdenvertaisuuden näkyvyyttä tiedottamalla siitä aktiivisemmin. Seuraamme myös aktiivisesti käytäntöjen toimivuutta, ja kehitämme niitä jäsenistön palautteen pohjalta. Kannustamme jäseniämme aktiivisesti antamaan palautetta toiminnastamme ja vastaamaan jäsenkyselyihin, jotta toiminta palvelisi jäsenten tarpeita mahdollisimman hyvin.

**Yhdenvertaisuus on erottamaton osa kaikkea toimintaamme.** Se on tärkeä arvo, joka vaikuttaa toiminnan kehittämisen, tapahtumien järjestämisen, viestinnän ja päätöksenteon taustalla. Pyrimme kehittämään Stimulusta jatkuvasti yhdenvertaisemmaksi ainejärjestöksi, ja voimme kaikki osallistua siihen yhdessä kuuntelemalla, kunnioittamalla, oppimalla, puuttumalla ja pyytämällä anteeksi. Luodaan yhdessä yhteisöllinen ainejärjestö, johon kaikki ovat tervetulleita ja jossa kaikki voivat tuntea itsensä turvalliseksi.

# Olen rodullistettu suomalainen – olenko siis suomalainen ollenkaan?

Miten rasistiset menettelytavat liittyvät elämääni? En pääse niitä pakoon enkä voi laittaa muiden ennakkoluuloja tauolle. Elän koko elämäni rodullistettuna. Kuva suomalaisesta kansasta voi kuitenkin muuttua ja monipuolistua. Toivottavasti näin käykin.

TEKSTI **YASMIN GORAN**
KUVITUS **ELLA METSÄLAHTI**

**TALLUSTELEN VÄSYNEENÄ AAMUBUSSIIN** talvipakkasissa. Silmäni eivät meinaa pysyä edes auki, kun yritän näyttää bussikorttiani kortinlukijaan. Kun kortinlukija ärisee punaista ja jään seisoskelemaan kuskin eteen kiusaantuneena, bussikuski hymyillen mumisee minulle jotain englanniksi ja päästää minut bussiin. Lounaalla moikkaan myyjää ja näytän opiskelijakorttiani. Minua palvellaan englanniksi koko myyntitapahtuman ajan, vaikka vastaankin äidinkielelläni eli suomeksi. Taloyhtiön saunaan mennessäni päästän avaimet unohtaneen naapurin sisälle. Hän selostaa minulle kömmähdyksestään englanniksi ja vaihtaa suomen kieleen, kun huomaa minun puhuvan suomea.

Minulle puhutaan englantia jatkuvasti, vaikka en ole puhunut muuta kuin suomea äidinkielenäni. Ulkonäköni ja nimeni perusteella oletetaan, että en ole suomalainen, suomenkielentaitoinen tai esimerkiksi Jyväskylän yliopiston opiskelija. Minua luullaan maahanmuuttajaksi, englanninkieliseksi ja vaihto-opiskelijaksi, mikä ei ole pelkästään turhauttavaa, vaan myös loukkaavaa. On kuitenkin naiivia ajatella, ettei ihmisten ennakkoluulot tai -oletukset vaikuttaisi myös minunkin jokapäiväiseen arkeen.

> *“Pienten rasististen tekojen päälle kerääntyy yhä vakavampia menettelytapoja ja tekoja.*

**MINUT SIIRRETTIIN** ekaluokkalaisena innokkaana koululaisena suoraan suomi toisena kielenä -opetusryhmään eli ns. S2-opetukseen, vaikka kaikissa lomakkeissa luki äidinkieleni olevan suomi. Perusteluja siirtämiselle ei ollut, joten on oikein arvella, että siirto S2-opetukseen tehtiin ulkomaalaistaustaisen nimeni perusteella. Tällaiset käytännöt ja menettelytavat ovat rasistisia ja tukevat valkoista ylivaltaa. Rodullistavasta S2-opetuksesta on uutisoinut tämän vuoden alussa ainakin Yleisradio ja Helsingin Sanomat. Ihmisiä Suomessa jaetaan pakonomaisella tarpeella kantasuomalaisiin ja maahanmuuttajataustaisiin. Maahanmuuttajataustaisia siirretään helposti valmentaville luokille ja S2-opetukseen, vaikkei tarvetta siihen olisi lainkaan. Toisaalta, vaikka suomalaiseen yhteiskuntaan sulautumista pidetään erityisen tärkeänä ja siihen halutaan panostaa, ajatus suomalaisista ja ei-suomalaisista on silti rasistinen ja yksipuolinen.



**OLLESSANI HOITAJAN VASTAANOTOLLA** minulta tultiin ensimmäisenä asiana kysymään, tarvitsenko asiointitulkkia. Nimeni perusteella tehtiin jälleen kerran oletus, etten puhu suomea, mikä ei yllättänyt minua siinä vaiheessa. Sain kuitenkin myöhemmin kuulla, että kyseisessä sairaanhoitopiirissä on yleinen menettelytapa, että ulkomaalaiselta kuulostava nimi vastaa asiointitulkin tarvetta ja tätä tulee kysyä näissä tapauksissa. Menettelytapana kyseinen ohje on rasistinen ja tukee valkoista ylivaltaa. Valkoinen ylivalta voidaan mieltää kuin pyramidina, jossa pienten rasististen tekojen päälle kerääntyy yhä vakavampia menettelytapoja ja tekoja. Ajatus hoitajan menettelytavan takana on kuitenkin pohjimmiltaan hyödyllinen ja hyvä – terveydenhuollossa halutaan taata kaikille palveluita omalla äidinkielellään. Vaikka tarkoitusperä olisikin hyvä, menettelytapa voi silti olla rasistinen ja asialle tulee tehdä muutos. Etenkin hyvinvointipalveluissa tulisi ottaa huomioon vähemmistöjen näkökulma ja valkoista ylivaltaa tukevat menettelytavat. Vähemmistöjen kuunteleminen ja asiantuntijoiden kouluttaminen ovat ytimessä rasististen menettelytapojen muuttamisessa.

**MIKROAGGRESSIOISTA JA PIILORASISMISTA** rakenteellisen syrjintään, rasismi on läsnä meidän yhteiskunnassamme. Valkoinen ylivalta kärjistyy rasistisiin väkivallantekoihin, joita ovat esimerkiksi rasistiset herjaukset ja uusnatsismi. Viattomat oletukset ja väärän kielen käyttäminen tuntuvat hyvin pieniltä asioilta. Minä koen niitä lähes joka päivä. Nämä pikkuriikkisen pienet asiat kuuluvat suureen kokonaisuuteen. Mikroaggressiot ovat välinpitämättömyyttä arkipäivässä, mutta nekin ovat pohjimmiltaan luomassa rasismia.

Minun on hyvä huomauttaa, että olen äärimmäisen etuoikeutettu monelta kannalta – joudun kuitenkin rodullistettuna suomalaisena muistuttamaan usein olevani vähemmän etuoikeutetussa asemassa. Olen kuitenkin suhteellisen vaaleaihoinen, puhun suomea äidinkielenäni ja olen kasvanut pääkaupunkiseudulla monikulttuurisissa piireissä. Kaikilla rodullistetuilla ei ole ollut samanlaista onnea Suomessa. Jokaisen olisi hyvä aika ajoin miettiä omaa etuoikeuttaan niin arkielämän hetkinä kuin laajemmissa yhteiskunnallisissa yhteyksissä. Minun tulevaisuuteni on etuoikeutettu ja niin varmasti sinunkin. Koko yhteiskunnan harteilla on kuitenkin tehdä maailmasta yhdenvertainen kaikille vähemmistöillekin.

# Miksei nuorten itsemääräämis-oikeutta haluta laajentaa?

Translakiuudistuksen myötä otettiin kauan kaivattuja edistysaskeleita, mutta lakiin jäi myös huomattavia puutteita, joista eri asiantuntijatahot ovat esittäneet eriäviä näkemyksiä. Ajankohtaisen ihmisoikeusaiheen tiimoilta tehtyjä kannanottoja on syytä tarkastella hieman pintaa syvemmältä.

TEKSTI **TITTA HOLOPAINEN**
KUVITUS **MARIA LAMPILAHTI**

**KOHTUUTTOMAN PITKÄÄN ODOTETTU** uudistettu translaki hyväksyttiin eduskunnassa 1.2.2023 äänin 113–69 (Psykologiliitto, 2023). Lakiuudistuksen myötä poistuu viimein ihmisoikeuksia loukkaava vaatimus lisääntymiskyvyttömyydestä, ja sukupuolen juridiseen vahvistamiseen riittää kirjallinen hakemus aiemmin edellytetyn pitkällisen lääketieteellisen prosessin ja psykiatrisen arvion sijaan. Lain hyväksytyksi tuleminen on helpotus, vaikka uudistus ei erityisemmin annakaan aihetta hurraa-huutoihin transnuorille ja ei-binäärisille; Ylen artikkelissa (Kangas, 2023) todetaan juridisen sukupuolen korjaamisen edelleen edellyttävän täysi-ikäisyyttä ja kattavan vain mies- ja naissukupuolet. Kankaan mukaan muun muassa THL, Väestöliitto, yhdenvertaisuusvaltuutettu, Ihmisoikeusliitto ja Lastensuojelun keskusliitto ovat kritisoineet täysi-ikäisyysvaatimusta.

**PSYKOLOGILIITTO (2023) ESITTI EDUSKUNNALLE** luovutetussa lausunnossaan ikärajan asettamista muita Pohjoismaita vastaavalle tasolle – esimerkiksi Norjassa alaraja on 16 vuotta. Lausunnossa painotetaan juridisen sukupuolen korjaami

sen tukevan sosiaalista transitiota ja mahdollistavan kokonaisvaltaisemman elämisen omassa sukupuolessa. Myös kolmannen sukupuolen juridinen tunnustaminen nähdään liitossa tarpeellisena.

Toisaalta osa terveydenhuoltoalan ammattilaisista näyttää pitävän lakiuudistuksen puutteita aiheellisina linjauksina. Lääkäriliiton asiantuntijalausunnossa eduskunnalle (Kattelus, 2022) liiton todetaan katsovan lakiesityksen rajaamisen täysi-ikäisiin hyväksi ratkaisuksi, ja Lastenlääkäriyhdistyksen lausunnossa (Kurikka, 2022) ikärajaa puolustetaan nuorten identiteettikehityksen keskeneräisyyden huomioon ottaen tarkoituksenmukaisena – ikärajalla katsotaan vältettävän sukupuolen vahvistamisen mahdolliset haitat identiteetin kehitykselle. Suomen Psykiatriyhdistyksen lausunnossa (Sassi, 2022) ilmaistaan huoli muunsukupuolisten huomioimisesta ja suositellaan alaikäisten kohdalla puoltavaa lausuntoa Helsingin tai Tampereen yliopistoklinikan nuorisopsykiatrian vastuualueelta.

**IDENTITEETTIKEHITYKSEN KESKENERÄISYYTEEN** vetoaminen kuitenkin kuulostaa jokseenkin hataralta syyltä jättää noin 15 ja 18 vuoden välillä sijaitseva ikäluokka juridisen sukupuolen korjaamismahdollisuuden ulkopuolelle. Identiteetin ei varmaankaan voi katsoa ratkaisevalla tavalla vakiintuvan täysi-ikäisyyden kynnyksellä – paremminkin etsintä ja kokeilut odotettavasti jatkuvat korkeintaan hieman lievittyneinä vielä useita vuosia. Kehityskulut ovat joka tapauksessa yksilöllisiä. Psykologiliiton lausunnossa sitäpaitsi huomautetaan, ettei juridisen sukupuolen korjaamisen pitämiselle merkittävänä riskinä nuoren hyvinvoinnille ole perusteita; sukupuolimerkinnän korjaaminen ei ole muutoksena peruuttamaton.

Ilmeisesti yksi sosiaalisessa mediassakin keskustelua herättänyt ulostulo aiheesta tuli nuorisopsykiatrian professori Riittakerttu Kaltialalta Helsingin Sanomissa tammikuussa (Mutanen, 2023). Hän painottaa samaa näkökulmaa kuin yllä mainitut lääkäriliitot todeten juridisen sukupuolimerkinnän muuttamisen nuoruudessa edustavan “vahvaa psykologista ja sosiaalista puuttumista, joka ohjaa nuoren kehitystä”. Toisaalta myös sukupuolimerkinnän korjaamisen mahdollisuuden poissaolon voisi yhtäläisesti katsoa eräänlaiseksi puuttumiseksi; sekään ei välttämättä edusta neutraaliutta, vaikka onkin totuttu toimintatapa. Kaltialan mukaan nuoruusikäisten sukupuolidysforian on havaittu tutkimuksissa toistaiseksi olevan melko pysyvää vain niissä tapauksissa, joissa identifioituminen toiseen sukupuoleen on selkeästi saanut alkunsa jo lapsuudessa ja vahvistunut murrosiässä. Puberteetin jälkeen omaan transidentiteettiin havahtumisen hän toteaa uudeksi ilmiöksi, jonka pysyvyydestä ei ole tutkimustietoa. WPATH:n Hyvän hoidon suosituksessa (2017) todetaan, että nuorilla sukupuolidysforia näyttää ylipäätään säilyvän aikuisuuteen asti todennäköisemmin. Saman julkaisun mukaan dysforian on havaittu seurantatutkimuksissa jatkuvan aikuisuuteen saakka noin 6-27 prosentilla alle puberteetti-ikäisistä lapsista, jotka ovat saaneet lähetteen sukupuolidysforian arviointiin.

**SUKUPUOLIDYSFORIAN SÄILYMISESTÄ** aikuisuuteen ei siis vaikuta olevan kattavaa ja yksiselitteistä näyttöä, mutta niin ei taida olla alaikäisenä toteutetun juridisen sukupuolimerkinnän korjaamisen haitallisista kehityksellisistä vaikutuksistakaan. Lienee kuviteltavissa tilanteita, joissa sukupuolimerkinnän korjaaminen tavalla tai toisella osoittautuukin nuorelle hankaluuksia tuottavaksi valinnaksi, mutta näin tuskin on kaikille tai edes enemmistölle. Nuoruus katsotaan usein turbulentiksi ja impulsiiviseksi elämänvaiheeksi, mutta sukupuolimerkinnän korjaaminen tuskin on päätös, jota moni lähtee kevyesti kokeilemaan. Sukupuoliidentiteettiin selkeyden hakeminen saattaa toki joskus olla keino etsiä vastauksia itselle selittämättömiin ongelmiin, joiden ytimessä sukupuoli ei oikeastaan ole, mutta näissäkään tapauksissa muutos ei todennäköisesti aiheuta huomattavaa kärsimystä verrattuna tilanteeseen, jossa sukupuolimerkintään vaikuttaminen ei ole mahdollista. Lisäksi alaikäiset saavat tehdä monenlaisia muitakin omaan elämänkulkuunsa vaikuttavia päätöksiä, ja itsemääräämisoikeus oman sukupuolimerkinnän suhteen olisi varsin kohtuullinen lisäys.

Keskeinen kysymys näyttää siis koskevan sitä, keillä sukupuolidysforia säilyy yli lapsuuden ja nuoruuden ja keillä ei. Toistaiseksi ryhmiä ei nähtävästi kyetä kovin johdonmukaisesti erottamaan toisistaan, joten ymmärrettävästi tarpeelliseksi koetaan ratkaisu, joka edistäisi kaikkien hyvinvointia parhaalla mahdollisella tavalla. Kaiken kaikkiaan juridisen sukupuolimerkinnän korjaamisen mahdolliset kielteiset vaikutukset nuorten kehitykselle ovat luultavasti vähäisempiä kuin sen myönteiset seuraukset niille, jotka varmistuvat ennen täysi-ikäisyyttä trans-identiteetistään. Tilannetta tietysti parantaisi vielä se, jos sukupuolimerkinnän voisi korjata myös kolmanneksi vaihtoehdoksi. Jää nähtäväksi, millä aikataululla uusi hallitus tarttuu hiljattain eteenpäin nytkähtäneeseen lainsäädäntöön jääneisiin puutteisiin.

“

*Sukupuolimerkinnän korjaaminen tuskin on päätös, jota moni lähtee kevyesti kokeilemaan.*

## LÄHTEET


Kangas, Laura 2023: Translakiin liittyvillä uhkakuvilla ei ole juuri pohjaa, sanovat asiantuntijat – kävimme läpi, kuinka laki muuttuu. Yle 19.1.2023. https://yle.fi/a/74-20013599 . Viitattu 19.3.2023.

Kattelus, Mervi 2022: Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi sukupuolen vahvistamisesta ja siihen liittyviksi laeiksi. Asiantuntijalausunto 24.11.2022. Lääkäriliitto. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2022-AK-66360.pdf. Viitattu 19.3.2023.

Kurikka, Sari 2022: Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi sukupuolen vahvistamisesta ja siihen liittyviksi laeiksi. Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen lausunto 24.11.2022. Suomen Lastenlääkäriyhdistys. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2022-AK-66536.pdf. Viitattu 19.3.2023.

Mutanen, Annikka 2023: Nuoruusiän sukupuoliahdistusta hoitava professori sanoo ei alaikäisten juridisen sukupuolen korjaukselle. Helsingin Sanomat 27.1.2023. https://www.hs.fi/tiede/art-2000009348478.html . Viitattu 19.3.

Psykologiliitto 2023: Hyväksytty translaki vähentää vähemmistöstressiä. Julkaistu 2.2.2023. https://www.psyli.fi/hyvaksytty-translaki-vahentaa-vahemmistostressia/. Viitattu 19.3.2023.

Sassi, Antti 2022: Suomen Psykiatriyhdistyksen lausunto Suomen hallituksen sukupuolen vahvistamiseen liittyvien lakien muutosesityksestä laadittuun luonnokseen. Lausunto 22.11.2022. Suomen Psykiatriyhdistys. https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2022-AK-65194.pdf . Viitattu 19.3.2023.

The World Professional Association for Transgender Health 2017: Standards of Care V7 – Hyvän hoidon suositus (suomennos). https://www.dropbox.com/s/auw287ws7sgw05v/Standars_of_care_V7_hyvan_hoidon_suositus.pdf?dl=0

# Mitä mä täällä teen?

Psykologian opinnot ovat monelle suuri unelma ja alalle pääseminen pitkän työn palkinto. Monivuotinen opiskeluaika antaa kuitenkin tilaa monenlaisille pohdinnoille omasta psykologi-identiteetistä.

TEKSTI JA KUVITUS
**MARIA LAMPILAHTI**

**HALUSIN OPISKELEMAAN PSYKOLOGIAA,** koska se kiinnosti. Psykologian opiskeleminen tuntui jollain tapaa ainoalta järkevältä tieteeltä opiskella. Koko lukion ajan olin pitänyt psykologiasta, ja jopa ylioppilaskirjoituksiin lukeminen oli mielekästä. Kirjoitukset sujuivat hyvin, halusin yliopistoon ja tahdoin päästä oppimaan lisää ihmisestä. Kaikin puolin opiskelualan valinta vaikutti siis selkeältä. Miksi sitten kuitenkin epäröin päätökseni kanssa pitkään? Miksi pohdin yli kuukauden, otanko opiskelupaikkaa vastaan? Miksi yhä tunnen olevani jollain tapaa väärässä paikassa, vaikka opiskelu on vastannut odotuksiani ja nautin siitä?

Vastaus löytyy yhdestä sanasta: *psykologi*. Tuon sanan löysin postissa tulleen uuden opiskelijan oppaasta, ja sen nähdessäni pelästyin. Kahlasin opasta kauhuissani, ja etsin pakotietä tuosta “psykologi”-sanasta. Ei kai minusta olisi pakko tulla psykologi? Opas kuitenkin selosti rauhallisesti ja selkeästi, että näin ei olisi. Psykologiaa opiskellut voisi tehdä työkseen monenlaista. Kaikista tärkeimpänä se kertoi minulle, ettei psykologin työ ole vain asiakastyötä, niin kuin olin luullut. Olin helpottunut, vaikka samaan aikaan nolotti, että olin hakenut opiskelemaan psykologiaa, ilman että oikeastaan tiesin, mitä psykologi tarkoittaa. Olinko kuitenkin tehnyt päätökseni mistään mitään ymmärtämättä ja elinkö sillä vain todeksi todistusvalinnan pelättyjä seurauksia?

**PANIIKINOMAINEN REAKTIONI** huomautti myös omista ennakkoluuloistani psykologin ammattia kohtaan. Minulla, kuten varmaan monilla muillakin, oli valmis mielikuva psykologista. Se pukeutui villatakkiin, puhui hiljaa, oli aina kiltti ja väritön. Se tapasi vastaanotollaan vastahakoisia teinejä, jotka vihasivat käydä sen luona, ja tarjosi niille hengitysharjoituksia ratkaisuna kaikkiin ongelmiin. Nyt hävettää myöntää, kuinka yksipuolinen ja älytön tuo ajatus oli. Sanomattakin selvää, ettei mielikuvani perustunut muuhun kuin stereotypioihin ja huhupuheisiin.

Opinnot alkoivat, ja psykologien monipuolisista työllistymismahdollisuuksista mainittiin monta kertaa. Kaikesta huolimatta kliininen työ vaikutti edelleen olevan eräänlainen lähtökohta ja oletus. Muunlaisista työtehtävistä puhuminen tuntuu jääneen nimenomaan maininnan tasolle. Varsinkin asiantuntijatyöstä on kuullut monia epämääräisiä esimerkkejä, tai sitten ne on usein kuitattu sanomalla “no, voit työskennellä oikeastaan missä tahansa”. Tämän seurauksena on rakentunut sellainen vaikutelma, ettei psykologian alan asiantuntijatehtävistä ole hirveästi konkreettista tietoa keskuudessamme. On toki totta, että asiantuntijatehtävät ovat todella erilaisia ja hajanaisia työnkuvaltaan, ja että suurin osa psykologeista työllistyy kliinisen puolen tehtäviin. Olisin silti itse kaivannut enemmän vahvistusta sille, että ei tarvitse ensisijaisesti haluta kliiniseen työhön. En vain sanoja, sivulauseita ja summittaisuutta.

> *Oman alavalinnan kyseenalaistaminen on meidän alalla lähes tabu.*

**KERRON OMASTA MATKASTANI** psykologian opiskelijaksi silläkin uhalla, että saatan kuulostaa välinpitämättömältä ja ylimieliseltä. Minulle psykologian opiskelijaksi päätyminen ei ollut kovin suunniteltua, ja se on sisältänyt myös kompromisseja. Psykologia ei ollut ensimmäinen hakukohteeni, ja kun sain opiskelupaikan, mietin pitkään, otanko sen vastaan, vai yritänkö toiselle alalle ensi vuonna uudestaan. Täytyi valita ennen kaikkea varman ja epävarman välillä. Psykologian opiskeleminen ehdottomasti houkutteli, mutta en tiennyt, olisiko se “mun juttu”. En osannut kuvitella itseäni psykologina. Toisaalta elin myös käsityksessä ettei minusta tule välttämättä psykologia vain opiskelemalla psykologiaa. Lopulta tein päätöksen ottaa psykologian opiskelupaikan vastaan, osittain myös siitä yksinkertaisesta syystä, että pääsisin kokeilemaan, miltä sen opiskelu tuntuu. Luotin vankasti siihen, että vasta kokeilemalla voi tietää. En uskonut oikean päätöksen selkeytyvän mieleeni vain Opintopolun kuvauksia lukemalla ja ankaralla mietintätyöllä. Sitä paitsi mikä takaisi, että juuri minun unelma-alani olisi edes olemassa. Ehkä koko ajatus, että kaikilla olisi unelma-ala, on vääristynyt. Valintani opiskelualasta selkiytyi, kun aloin suhtautua opiskelupaikkaan alkuna, enkä niinkään määränpäänä.

**ON EHKÄ ABSURDIA** tässä psykologian opiskelijoiden lehdessä tunnustaa, etten välttämättä tahdokaan olla psykologi. Kun psykologian opiskelupaikat ovat kiven alla, monet hakevat alalle vuosia, ja joillekin tämän opiskelupaikan saaminen voi olla kaikista suurin unelma, ei ole helppoa tai miellyttävää alkaa puhua oman alavalinnan kyseenalaistamisesta. Fuksivuonna juttelin erään maisterivaiheen opiskelijan kanssa, joka totesi, että oman alavalinnan kyseenalaistaminen on meidän alalla lähes tabu. Olen huomannut saman. Monet yleensä arat aiheet, kuten oman elämän vaikeudet ja mielenterveyden haasteet tuntuvat luonnollisilta puheenaiheilta. Sen sijaan kenenkään muun kuin tuon vanhemman opiskelijan en ole kuullut puhuvan alan vaihtamisesta tai miettivän uudelleen uravalintaansa.

Haluan silti tuoda oman kokemukseni esiin. Haluan edes hieman ravistella totuttuja ajatuksia psykologian opiskelijoista. Mielestäni ei tarvitse kokea häpeää siitä, ettei psykologin ammatti ole varsinaisesti oma unelmaduuni, ja tällä yritän ennen kaikkea itseäni muistuttaa siitä. Psykologian opiskelusta on hyötyä miljoonalla muullakin alalla ja ylipäätään elämässä, ei todellakaan pelkästään psykologin ammatissa. Ja vaikka on vaikea päästä opiskelemaan tätä alaa, ei irronneesta opiskelupaikasta tarvitse olla pelkästään ylitsepursuavan kiitollinen. Jos alanvaihdon pohtiminen on puheenaiheena tabu, onko vaarana, että tukahdutamme muiden vaihtoehtojen harkitsemisen ja niihin liittyvien tunteiden ja ajatusten tunnustelun? Voiko hakupainealalla olla liian korkea paine sopia tiettyyn muottiin, odotettuun kuvaan psykologista?

**NYT TOISTA VUOTTA OPISKELLESSA** kamppailen toisinaan edelleen samankaltaisten ajatusten kanssa. Olen pitänyt opiskelusta todella paljon, mutta se on tavallaan myös lisännyt kiinnostustani toisia aloja kohtaan. Haluaisin soveltaa ja yhdistää psykologiaa muihin tieteisiin, täydentää sitä uusilla näkökulmilla, ymmärtää yhä vain enemmän. On hetkiä, jolloin myös kliininen psykologin työ tuntuu kiinnostavalta, vaikka en vieläkään usko psykologin ammatin olevan juuri minulle paras. Ehkä se ei toisaalta ole edes olennaista, että kokeeko itsensä psykologiksi. Eihän meidän ole ensisijasesti tarkoituskaan täyttää mitään ulkopuolelta annettua psykologin kuvaa, vaan tehdä urastamme, elämästämme, itsemme näköinen.

Omien valintojen kyseenalaistamisessa on myös jotain inhimillisen ihanaa.




psykologi-
mentorointi

email / psykologimentrotointi@gmail.com

instagram / @psykologimentorointi

**Hae viimeistään**
**30.4.2023**

# Hei psykologian opiskelija,

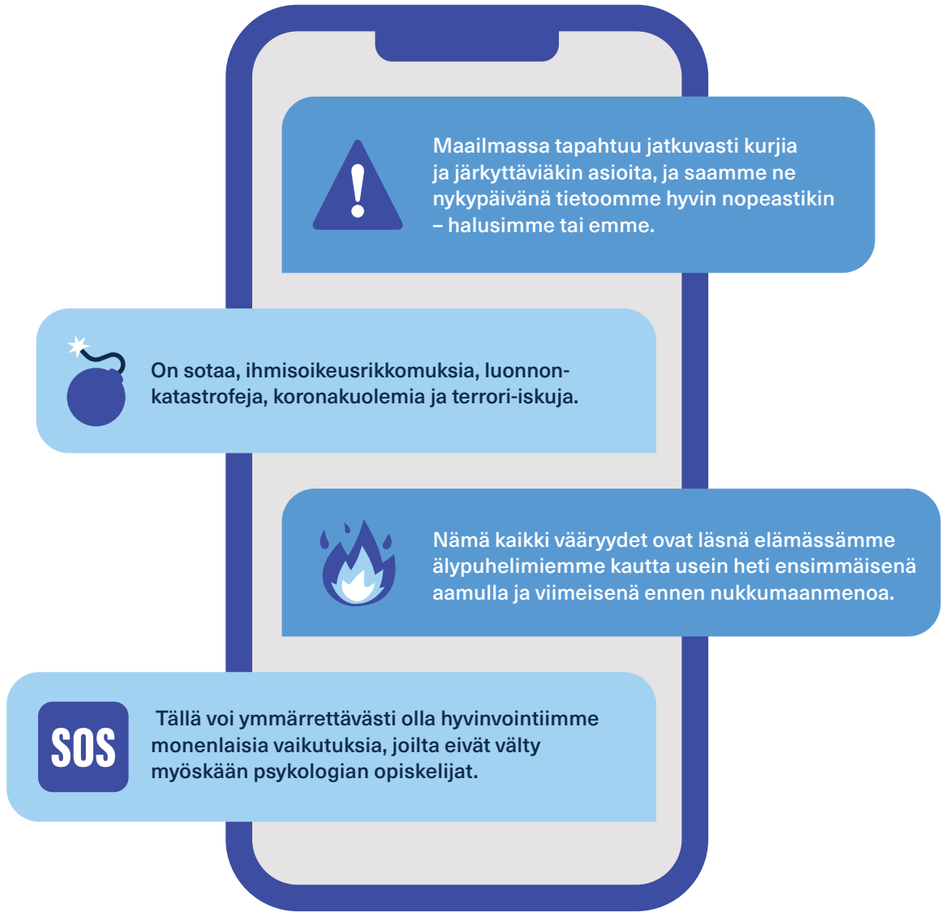
**hae mukaan mentorointiohjelmaan!**

**Ammatillista kasvua psykologian opiskelijoille**
Kaipaatko apua ammatillisessa kehittymisessä tai suunnan kirkastamisessa? Järjestämme Jyväskylän yliopiston psykologian opiskelijoille syksyllä 2023 alkavan mentorointiohjelman. Mentorinasi toimii kokenut psykologi, jolta voit kysyä mitä tahansa mieltäsi askarruttavaa tulevaan psykologiuteesi liittyen. Ohjelma on suunnattu missä tahansa vaiheessa opintoja oleville.

**Ohjelman kesto?**
Syyslukukausi 2023,
**Tapaamismäärä?**
Min. 3, lisätapaamiset sovittavisa
**Maksaako se?**
Mentorointi on ilmaista.
**Toteutus?**
Etänä, läsnä tai hybridinä

**Hakulomake**
tinyurl.com/4m8yn4fr

# Hyvinvointia nakertamassa: uutiset!




TEKSTI **SANNI LIINAMAA**

On täysin luonnollista olla kiinnostunut ympärillä tapahtuvista, kamalistakin, asioista. Jatkuvalla altistuksella negatiivisille uutisille ja reaaliaikaiselle, usein sensuroimattomalle kuvamateriaalille somealustojen kautta voi kuitenkin olla kielteisiä seurauksia mielenterveydellemme. Tutkimustenkin mukaan uutiset esimerkiksi sodasta, terrori-iskuista ja koronaviruspandemiasta voivat aiheuttaa hyvin monenlaisia negatiivisia tunteita. Dramaattiset uutiset voivat herättää yksilössä muun muassa huolta, stressiä, ahdistusta, masennusta, pelkoa ja surua. Monella on varmasti myös omakohtaisia kokemuksia esimerkiksi korona- tai sotauutisoinnin vaikutuksesta omaan mielenterveyteen. Uutisoinnissa keskitytään usein negatiivisiin, maailmassa huonosti oleviin asioihin, vaikka hyvääkin uutisoitavaa olisi. Tämä voi vaikuttaa siihen, millaisena näemme maailman ja muut ihmiset.

Negatiivisen uutisvyöryn lisäksi me psykologian opiskelijat altistumme rankoille aiheille ja teemoille myös opinnoissamme. Tämän vuoksi meillä onkin keskimääräistä suurempi riski myötätuntostressille ja -uupumukselle sekä sijaistraumatisoitumiselle. Lisäksi meillä on muiden ihmisten tapaan omat henkilökohtaiset ongelmamme. On siis mielestäni kohtuutonta odottaa, että omaan elämään ja opiskeltavaan alaan liittyvän kuormituksen lisäksi pitäisi olla vielä perillä kaikesta kamalasta – ja mielellään vielä toimia aktiivisesti niihin vaikuttaen. Olisi hyvä muistaa, ettei yhden ihmisen tarvitse ottaa kaikkia maailman murheita kannettavakseen.

**TIETENKÄÄN ALTISTUMINEN** negatiivisille uutisille ei ole pelkästään yksilön valinta, sillä niitä näkee ja kuulee tahtomattaan myös vaikkapa bussissa ja lääkärin odotusaulassa. Kokemaansa negatiiviseen uutisvyöryyn voi kuitenkin myös vaikuttaa: Voisiko illalla ennen nukkumaanmenoa tehdä mieluummin jotakin muuta kuin kerrata päivän kurjat uutiset? Ja riittäisikö, jos tietäisimme meneillään olevista asioista vain pääasiat emmekä aina edes niitä? Jos päivän opiskelee traumoista ja väkivallasta, ei ymmärrettävästi kaipaa enää illalla sitä kuormitusta, minkä minuutti minuutilta -jutut sotatilanteesta tarjoavat. Työstä, eli meidän kohdallamme opiskeltavista aiheista, irrottautuminen on olennainen osa hyvinvointia.

Kukaan ei tietenkään halua antaa sellaista kuvaa, ettei kö toisen kärsimys kiinnostaisi. Tämän takia saatamme auttaa toisia jopa oman jaksamisemme kustannuksella. Jo ammatinvalintamme perusteella voisi kuitenkin väittää, että meitä psykologian opiskelijoita kiinnostaa korostuneesti toisten ihmisten hyvinvointi ja kärsimys. Monet psykologian opiskelijat ovat myös melko tunnollisia, empaattisia ja voivat kokea suoranaista tarvetta tai velvollisuutta auttaa apua tarvitsevia. Aktivismi ja tietoisuuden levittäminen on paitsi hienoa, myös tärkeää, mutta ei silloin, kun se vie viimeisetkin voimavarat. Yleisesti voisi sanoa, että taistelunsa kannattaa valita, eikä uuvuttaa itseään taistelemalla kaikkia epäkohtia vastaan. On ihan okei puhua vain yhden asian puolesta – tai ei yhdenkään, jos siihen ei ole sillä hetkellä voimavaroja. Pitää muistaa, ettei uupuneena tai negatiivisista asioista lamaantuneena pysty auttamaan yhtään ketään, eikä oman mielenterveyden suojeleminen tarkoita, että olisi välinpitämätön.

**PSYKOLOGIAN OPISKELIJAT** saattavat kokea myös ulkoa tulevaa painetta auttaa ihmisiä jo ennen valmistumistaan. Yhteiskunnassamme puhutaan paljon – kuten toki kuuluukin – psykologipulasta ja siitä, miten paljon huonosti voivia ihmisiä on. Samaan aikaan on alettu puhua yhä enemmän siitä, että psykologista asiantuntemusta tarvittaisiin enemmän myös yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseen ja politiikkaan. On kuitenkin hyvä muistaa, etteivät nämä vaatimukset kohdistu yksittäisiin nykyisiin ja tuleviin psykologeihin vaan psykologeihin ammattikuntana. On ihan okei, että joku meistä tekee perinteistä yksilötyötä, joku menee mukaan politiikkaan, joku tekee someaktivismia ja joku lisää lähipiirinsä tietämystä psykologisista asioista. Kukaan ihminen – edes psykologi – ei voi yksin pelastaa koko maailmaa.

**STIESITKÖ?**
“Myötätuntostressi ja -uupumus sekä sijaistraumatisoituminen kuvaavat ilmiötä, jossa asiakkaan vaikeat ja traumaattiset kokemukset siirtyvät työntekijälle tai työyhteisölle aiheuttaen työntekijöissä henkistä kuormitusta.” (THL)

# Tilinteon hetki!

## PART I

Aloitin harjoittelun hallitustyöskentelyä varten hyvissä ajoin ennen hallituskauden alkamista asentamalla yhdistystoiminta simulaation, Master of Orion 2:n – hävisin. Simulaatio itsessään kouluttaa koheesioon, harmonisaatioon, diplomatiaan, kaupankäyntiin, toiminnan kehittämiseen ja hallitsemiseen. Riippumatta siis roolista hallituksessa harmonia-soposta kaupankäynti-yrkkään, tai diplomaatti-koposta hallitsijapuheenjohtajaan, Master of Orion antaa vastauksen jokaiseen kysymykseen, mikä voi liittyä yhdistystoimintaan.

TEKSTI
**JUKKA LOPMERI**
**STIMULUKSEN TALOUSVASTAAVA -23**

Kuten simulaation ennuste tappionani oletti: hallituskausi alkoi dystooppisella kaaoksella. Ensimmäinen tekoni toteuttaessa pestiäni oli tuhota Stimuluksen maksupääte ja siinä samalla teoreettinen tulojen virta. Kalamiteetista on hyvä aloittaa ja se luo tosi hyvän lisäenteen hallituksen tulevaisuudelle: ota vastuu taloudesta perustuen Master of Orioniin; tuhoa jotain alle päivässä. Noh, onneksi itselläni kakkosvuotisena on itkukurssia vielä jäljellä, joten voin reflektoida sielläkin tarvittaessa stressinsietokykyäni mahdollisista epäonnistumisistani suhteessa tunne-elämäni ytimeen.

Totaalista sähellystä oli myös prosessit rahavirtojen käyntiin saattamisen kanssa. Onneksi noheva pörssiläinen – työelämässä oleva asiantuntija – vihdoin ja viimein auttoi minut ja puheenjohtaja Micaelan pinteestä, vaikka oli ollut sairaslomalla kuukausia, ja oli omien sanojensa mukaan totaalisesti ruosteessa. Yhteistyö oli saumatonta. Saumatonta on ollut myös hallituksen sisäinen yhteistyö siitä asti, kun harmoninen sopo pieraisi äänekkäästi ensimmäisen tapaamisen tauolla, jolloin katosi kaikki alkukankeus kertalaakista. Voitaisiin siis argumentoida, että hallituksemme miltei alusta asti erinomaisesti toiminut sosiaalinen yhteistyö ja toiminta on lähtöisin ahterista.

> *“Se oli salkullinen stressiä aiheuttavaa paskaa!*



**HELMIKUU:** vihdoin ja viimein perehdytys talkkarin pihviin, jonka raaka-aineena aine on porsasta; valitsin käytettäväksi ohjelmaksi Kitsaan. Syitä valinnalle on, että se on ystävällinen ja GNU-lisenssiin perustuva sekä sitä päivitetään edelleen. Mikäli kirjanpito menee vihkoon, niin asian voi myös ensi vuonna toiminnan tarkastuksessa nähdä puhtaana sikailuna. Itsessään ohjelmistona Kitsaan voi myös nähdä pioneerina, koska GNU-lisenssistä huolimatta taustalla on ihan oikea yritys, jolla tehdään rahaa – in your face Google, Apple, Microsoft ja muut! Vaihtoehtona olisi ollut Tilitin, mutta sitä ei enää päivitetä, ja itselleni tuli siitä mieleen ystävällisyyden sijasta tilitoimisto ja ankeat toimistomapit.

Toimistomapeista tuli mieleeni sähköistämisprojekti poistaakseni sellaiset. Stimuluksen hallitus on aktiivinen kehitystoiminnassa ja toimii kuin tiede – lepää aiempien hallitusten työn jatkajana, ja mikään pala hallitusten ketjussa ei ole turha! Samalla kuten tiede, hallitus ei myöskään vastaa oikeastaan yhtään mihinkään tietoteoreettisesti merkittävään kysymykseen juuri mitään järkevää. Olemme siis funktionaalinen häröpallo, mutta sellainen, joka toimii, kehittää ja tuottaa. Esimerkiksi tietoteoria ei todellakaan toimi saati sitten tuota mitään verrattuna meidän hallitukseen.

**DIGITALISAATIOPYRKIMYS ETENEE,** ja Stimuluksen on aika päästä tässä asiassa tälle vuosituhannelle. Sille on syynsä, miksi viime vuosituhannella rahaloordeilla oli rahasalkun näköinen asia, jota ihmiset kadehtivat salaa. Se salkku ei kuitenkaan ollut täynnä rahaa, vaan se oli salkullinen stressiä aiheuttavaa paskaa! Asioita, jotka on louhittu metsästä turhaan tuhoten hiilinieluja, koska paperi on puuta!

Osaltani siis täytän hallituksen eettisyyden periaatteita pelastamalla maailmaa luomalla systemaattista prosessia, jolla on kerrannaisvaikutuksia – ei ole hyvätapaista printata viikoittain epämääräisyyksiä vuosikymmenien ajan, jos siinä ei ole järkeä. Tärkeä onnistuminen tämän asian saralla saavutettiin maaliskuun alussa, jolloin kulukorvauslomake saatiin allekirjoituksia myöten digitaaliseksi. Tulostamisessa on mielestäni sen sijaan järkeä esimerkiksi epämääräisissä projekteissa, jotka jakavat viisautta, jota ei välttämättä muuten luettaisi – kuten Ärsyke – koska niitä ei tuoteta systemaattisesti monotonisena lopputuotteena, kuten tositteiden replikoiminen. Kukaan tällä planeetalla paria arkistonuuhkijaa lukuun ottamatta ei lue niitä asioita, mitä survotaan mappeihin. Nuuhkijat ovat silti tärkeitä, joten mikäli jollain Stimuluksen jäsenellä on fetissi arkistomappeihin, niin mi-

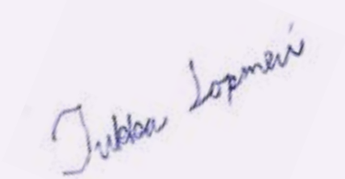
kitsas
ystävällinen kirjanpitäjä

**Talkkarin pihvi. Talkkarin persoonasta ja tavoista riippuen pihvi voi muuttujana olla ulkofile, sisäfile tai vaikka pippuripihvi kyykkyviinikastikkeessa. Makea, hapan, kirpeä, pistävä: Avoin valinta GNU-lisenssin turvin ja joka tapauksessa ystävällinen.**

nulta saa tarvittaessa yhden sellaisen nuuhkittavaksi 10 vuoden takaa – siinä on paljon aromeja.

**HALLITUSTYÖSKENTELY VIE AIKAA,** mutta se on edukasta. On tieteellinen fakta, että keskimäärin yleishyödyllinen toiminta tehostaa mielenterveyttä, ja hyvinvointihallituksemme erityisesti panostaa tähän teemaan konkreettisena esimerkkinä jo keventäen esimerkiksi raskaana koettua tapahtumavastaavan taakkaa uudella pikkutapsalla, sekä jatkamalla yhdenvertaisuuden edistämistä. Ihmiset, joiden kanssa pääsee tekemään hommia, ovat veikeitä, ja hommat itsessään eivät ole ylitsepääsemättömän vaikeita, mutta niistä saa myös ammatillista rutiinia. Myös talkkarin pihvi, kirjanpito, on itsessään hommaa, joka ei vaadi siihen sisään päästyään aktiivista älyllistä ajattelua, mutta on palkitsevaa juuri sen vuoksi, että siinä oppii käytännössä, kuinka toteuttaa tietty kaikkialla läsnä oleva tehtävä. Tietyllä tapaa hallitustoiminta on itseasiassa rentouttavaakin akateemisen pohdiskelun vastapainoksi. Aivot eivät mieti laatikon ulkopuolisia asioita, koska kaikki on hallitusroolin – ainakin taloudenhoitajana – sisällä määriteltyä, eli helppoa ja ehdollistettavissa, kuten koiran kuolareaktio pihville. Omalla panoksella ja toiminnalla on merkitystä, mikäli haluaa kehittää toimintaa. Mitään ei vaadita, mutta aina on mahdollisuus toteuttaa lisää oman tahtotilansa määrän verran, mikä on täydellinen positio olla. Taloustieteellisesti ilmaistuna: jos asennoituu oikein, niin tuotto on varmaa eikä riskiä ole, josta syntyy henkinen arbitraasi.

*Kirjoittaja on kaksi kertaa luottotiedot menettänyt datanomi, jolla on rekisteröitynä 1/5 arvosana kurssista yksilö yhteiskunnan jäsenenä vuodelta 2008. Ehkä siitä ne yhteiskuntafilosofiset pohdinnat metaeettisillä mausteilla sitten lähti liikkeelle. Hyvää kevättä toivottaen, allekirjoittanut Talkkari-Jukka:*



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Yhteiskunta-, yritys- ja työelämätieto | OK 7YH-YHYR | 1,00 ov | 1 | |
| Yksilö yhteiskunnan jäsenenä | OJ YHXY | 1,00 ov | 1 | 21.04.2008 |

## Talkkarin hommat tiivistettynä

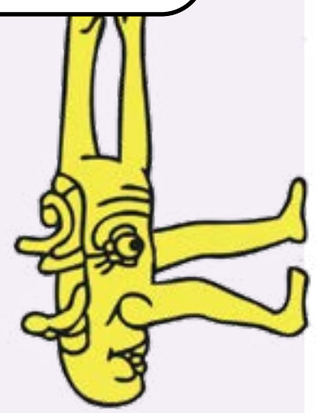
**1. KIRJANPITO**
Kaikista rahaliikenteen siirroista merkintä vahvennuksineen

**2. TALOUSARVION TEKEMINEN SYYSKOKOUKSEEN**
Seuraavan vuoden suunnitelman tekeminen varojen käytölle

**3. TILINPÄÄTÖKSEN TEKEMINEN KEVÄTKOKOUKSEEN**
Stimuluksen varallinen tilanne vuoden lopussa ja miten ne käytettiin

**4. LASKUJEN HOITAMINEN**
Nykyään vähemmän koska siirrytty kide.appiin

**5. KULUKORVAUKSIEN HOITAMINEN**
Ihmiset ostaa tarvittavia budjetoituja objekteja, jotka maksan takaisin kuittia vastaan





# Mitä haluaisin sanoa aloittelevalle järjestötoimijalle?

**ANNIINA KOUTONEN**
SPOLIN PUHEENJOHTAJA -22, 6. VUODEN OPISKELIJA

**KUN HAIN YLIOPPILASKUNTANI EDUSTAJISTOON** viime syksynä, minulta pyydettiin näkemyksiäni ilmentävää sitaattia ehdokkaiden esittelyä varten. Kirjoitin lainaukseksi: “Opiskelijajärjestötoiminta on antanut minulle paljon. Olen saanut lisää itsevarmuutta ja lukuisia uusia ystäviä. Siksi pidänkin ylioppilaskuntamme tärkeimpänä tehtävänä opiskelijayhteisöjen tukemista”. Yliopistossa kasvetaan ja kehitytään oman tieteenalan sekä yleisen akateemisen ajattelun osa-alueilla, mutta kokonaisvaltaisin kehitys omalla kohdallani on tapahtunut nimenomaan järjestötoiminnan seurauksena. Uskalsin itse hakea oman ainejärjestöni hallitustoimijaksi vasta kolmantena opiskeluvuotenani. Vaikka nyt kolme vuotta myöhemmin olen ehtinyt toimia jopa viidessä eri yhdistyksessä, opin yhä jatkuvasti uutta järjestötoiminnan myötä. Matkan varrella olen pohtinut, mitä olisin halunnut tietää jo aiemmin yhdistystoimijuuteen liittyen.

**JÄRJESTÖTOIMINNASSA MUKANA OLEMINEN** mahdollistaa yhteiskunnallisen päätöksenteon hahmottamisen oman järjestön kautta. Kaikille yhdistyksille yhteiset käytänteet tulevat yhdistyslaista, ja nämä käytänteet toistuvat samankaltaisina muillakin yhteiskunnallisen päätöksenteon tasoilla. Koska yhdistykset ovat olemassa jäseniään varten, korkein päätäntävalta on jäsenistöllä. Vaikka ainejärjestötoimintaa toisinaan kritisoidaan pienen piirin sisäänpäin lämpeneväksi toiminnaksi, tulevat tärkeimmät yhdistyksen toimintaa sitovat päätökset, eli tulevan kauden jäsenmaksu, talousarvio ja toimintasuunnitelma, hyväksyttäväksi yhdistyksen kokoukseen, jossa päätäntävalta on yhdistyksen jäsenillä. Pidän hyvänä asiana sitä, että yhdistysten hallitusten päätöksiä voidaan kyseenalaistaa, sillä tämä mahdollistaa uusiutuvan toimintakulttuurin. Siispä mikäli kohtaa kritiikkiä omaa hallitustyöskentelyään kohtaan, on hyvä pyrkiä pitämään mielessä, että kritiikki kohdistuu lähtökohtaisesti aina toimintatapoihin, ei yksittäiseen toimijaan. Yhdistyksen päätöksiä tehtäessä asiat riitelevät, eivät ihmiset. Lisäksi, koska hallitustoimijat ovat yhdistyksen jäsenten luottamuksen ansainneita toimijoita, on jo päätöksentekovaiheessa syytä miettiä, kenen asioita ollaan ajamassa. Näin esimerkiksi kritiikkiä kohdatessa oma kanta on myös jälkikäteen helpommin perusteltavissa.

**YMMÄRRETTÄVÄSTI PAINEET JÄSENIÄ** mahdollisimman hyvin palvelevan toiminnan ylläpitämisestä aiheuttavat myös sen, että järjestötoiminta ei ole kaikille aina kivaa ja inspiroivaa. On ristiriitainen ajatus, että asiat tulisi tehdä aina vaan isommin ja paremmin järjestössä, joka pyörii aktiiviensa vapaa-ajan kustannuksella. Tästä yhteentörmäyksestä voi seurata erilaisia riittämättömyyden ja katkeroitumisen kokemuksia aina uupumukseen asti. Mielestäni on tärkeää, että järjestötoimijoiden kesken pyritään puhumaan avoimesti myös niistä negatiivisista tunteista, joita toiminnan toteuttaminen tuo mukanaan. HOT (Hyväksymis- ja omistautumisterapia) -periaatteita mukaillen, nämäkin tunteet voi tiedostaa niitä sen kummemmin arvottamatta ja pyrkiä tietoisesti tuntemaan myötätuntoa itseään kohtaan. Hallitusvuosi voi olla voittopuolisesti myönteinen kokemus siitäkin huolimatta, että toisinaan on hetkiä, jolloin oma vastuualue ei innosta yhtään.

**HOT- MENETELMÄSTÄ LÖYTYY** myös toinen näkökulma, jolla voi edistää järjestötoiminnan mielekkyyden kokemusta: arvotyöskentely. Tässä lähestymistavassa pohditaan ensin, mitä itselle tärkeitä arvoja yhdistystoiminnan kautta pääsee toteuttamaan. Toinen vaihe on miettiä, miten tämä voisi näkyä käyttäytymisen tasolla omaan pestiin liittyvissä tehtävissä. On tärkeää luoda työskentelylle mahdollisimman konkreettiset tavoitteet, ja tunnistaa pieniä omien arvojen mukaisia tekoja, joita tavoitteisiin voi sisällyttää. Lisäksi voi myös suunnitella, miten omien tavoitteiden toteutumista voisi mitata toiminnan toteutumisen jälkeen. Nämä askeleet auttavat pitämään kirkkaana mielessä ne syyt, jotka saivat alun perin lähtemään mukaan järjestötoimintaan.

**KOLMEN VUODEN TAKAISELLE** itselleni haluaisin myös kertoa, että sinulla on oikeus olla epävarma, sekä oikeus pyytää ja saada tukea silloin kun sitä tarvitset. On täysin ok, että kokouksissa oman puheenvuoron kohdalla ääni tärisee ja sydän läpättää. Vaikka pestiä hakiessa iskisikin pelko siitä, oletko tarpeeksi hyvä tähän tehtävään, muista että järjestömaailma nimenomaan hyötyy siitä, että tekijöiden joukko on moninainen. Olet juuri oikeassa paikassa tuodessasi omat näkemyksesi ja ääneen ihmettelysi mukaan.

# Mitä tapahtuu stimppojen kerhoissa?

TEKSTI **YASMIN GORAN**
KUVAT **IIDA REINA**



Meitä stimppalaisia yhdistää moni muukin asia kuin rakkaus psykologiaan. Monet psykologian opiskelijoista ovat hyviä käsistään, rakastavat musiikkia, nauttivat lukemisesta tai vauhdikkaasta tanssista. Stimuluksen aktiiviset jäsenet ovatkin perustaneet kerhoja, joissa samoista asioista kiinnostuneet voivat nauttia yhdessä tekemisestä. Kurkistin Stimpan tanssikerhoon, kässäkerhoon ja kirjakerhoon.

## Leppoisaa käsillä tekemistä

Istumme Pertti Kettusen salissa mukavana iltapäivänä. Ninalla on käsissään virkkausprojekti – hänen käsityöinnostuksensa on siirtynyt tiuhaan tahtiin haalarimerkkien ompelusta virkkaamisen saloihin. Ovi käy ja Nanna astuu sisälle ison kassin kanssa. Hän nostaa kassistaan valtavan ison neulontatyön ja molemmin käsin asettaa työn pöydälle, kun muiden silmät suurenevat. Nanna on alkanut neulomaan jo viisivuotiaana mummonsa opeissa. Iltapäivän aikana seuraan liittyy myös muutama muu stimppalainen keskeneräisen villasukan ja neulepuseroprojektin kanssa.

Kässäkerho on kokoontunut jo tovin silloin tällöin iltapäivisin yhteisen tekemisen merkeissä. Yleensä tapaamisen sopii yksi aktiivisista kerhossa kävijöistä yhteisessä ryhmässä. Ryhmässä on monia osallistujia, mutta suurin osa eivät käy kässäkerhossa joka kerta ajankohtien huonon yhteensopivuuden vuoksi. Kässäkerhoon on kuitenkin tapaamieni stimppalaisten mukaan helppo mennä ihan yksinkin ilman suurempia kynnyksiä. Mukaan ei tarvitse kuin vain jotain, mitä tehdä käsillä. Monet pitävät myös siitä, ettei käsitöissä tarvitse oikeastaan olla kovinkaan hyvä. Vanhaa käsityöinnostusta voi vaikka herätellä menemällä tekemään yhdessä käsitöitä.

Kerho elää sen osallistujien myötä ja tapaamisia sovitaan kerhoon osallistuvien ehdoilla. Kerholaiset eivät ole tähän mennessä kokeneet, että tapaamisiin olisi korkea kynnys osallistua tai tuoda oma mielipiteensä esiin. Kerhotoiminnan luonnetta yritetään pitää matalan kynnyksen toimintana, minkä vuoksi on tärkeää, että kerhoihin uskalletaan osallistua.

Kässäkerhossa käy puheensorina ja kiivas keskustelu kissojen ja koirien persoonallisuuksista. Poistun vähin äänin ja jätän kässäintoilijat työn touhuun.

## Yhteisö pitää huolta tanssiharrastuksesta

Astelen vanhan näköiseen rakennukseen Ryhtilään. Kuulen puhetta, musiikkia ja naurua Ryhtilän tanssisalista – tanssikerhon pienempi ryhmä, joka keskittyy kpop-tansseihin, pitää omia harjoituksiaan salissa. Tanssikerhossa on kuitenkin luvassa tällä kertaa tanvoa eli tanssillista voimistelua, jota Elina tulee pitämään.

Tanssikerho perustettiin vasta viime syksyllä, kun Mira halusi jatkaa tanssiharrastustaan, mutta harrastaminen Jyväskylässä koituisi liian kalliiksi. Hän ajatteli, että Stimuluksessa voisi olla monia tanssiryhmän perustamisesta kiinnostuneita – ja niin olikin – tanssiryhmään valui moni stimppalainen syksyn aikana ja pian saatiinkin jo lajikokeilut tulille. Yhteisessä tanssiryhmässä etuna on ajankohdan sovittaminen luentojen ja muiden vapaa-ajan menojen kanssa sekä tanssiminen ilman maksuja.

**TANSSIRYHMÄSSÄ JOKAISELLA ON HIEMAN ERILAISTA** tanssillista taustaa, mikä on ehdoton rikkaus tanssiryhmässä, sillä monet haluavat pitää muille tunteja ja opettaa oman vahvuuden mukaan tanssia. Siten tanssikerhossa olikin laajaa lajikokeilua syksyllä, kun tunteja oli baletista hiphoppiin. Toisin kuin kässäkerhossa, tanssikerho tapaa kiinteänä aikana tiistai- ja keskiviikkoaamuisin aina Ryhtilässä tanssin merkein.

Elle kertoo, että hänen on ollut helppo osallistua tanssikerhoon ja se on ollut mieluisaa juurikin siksi, ettei edullista ohjattua tanssiharrastusta ole tarjolla Jyväskylässä. Tanssiryhmässä on voinut kokeilla uusia asioita ja ryhmäytyä samanhenkisten opiskelijoiden kanssa. Monella tanssiryhmästä oli myös yhteinen kiinnostus kpop-tanssia kohtaan, minkä vuoksi he perustivat pienryhmän, jossa harjoitellaan erityisesti kpop-koreografioita.

**“EI TARVITSE OSATA MITÄÄN TÄYDELLISESTI”,** yksi tanssijoista mainitsee. Yhteinen tekeminen on tärkeintä ja sen vuoksi he haluavatkin kehottaa tanssista kiinnostuneita liittymään mukaan matalalla kynnyksellä. Mukaan voi tulla katsomaankin tai tuoda kaverin helpottamaan jännitystä. “Meidän tavoite on viihtyä täällä”, Mira lisää naurahtaen.

Lisää tanssista innostuneita valuu Ryhtilään ja tanssillisen voimistelun tunti aloitetaan peilin edessä lämmittelyllä, venyttelyllä ja hengitysharjoituksella. Noin kymmenen tanssijan joukko seuraa Elinan liikkeitä ja eläytyy mukana. Ryhmän harjoituskerta päättyy koreografian tekemiseen ja harjoitteluun, jonka ryhmä kuvaa viimeisenä. Iloiset naamat katsovat videolta tanssisuoritustaan ja jäävät juttelemaan päivän tanssista. Poistun puheensorinan ääreltä vähin äänin.



## Yhteinen lukukokemus yhdistää

Tunnelmallisessa Teeleidissä on sovittuna kirjakerhon kuukausittainen tapaaminen. Teekupit edessämme pienessä pöydässä kirjakerhon vetäjä Tuulia nostaa esille värikkään kirjan. Maaliskuun kirjana oli sovittuna Gabriel García Márquezin romaani *Sadan vuoden yksinäisyys*, jota alettiin purkamaan teen äärellä. Romaani jakoi mielipiteitä ja oli aiheuttanut hämmennystä, jota lukutoukat jakoivat toisilleen.

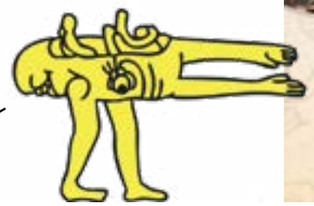
Kirjakerho perustettiin lukutoukka-Tuulian halusta löytää ryhmä aktiivisesti lukevia ihmisiä. Lisäksi hän kokee, että kirjan tuomasta lukukokemuksesta saa paljon enemmän irti, kun kirjasta pääsee juttelemaan muiden kanssa. Muut ovat samaa mieltä ja tuovat esille, että on mukavaa jakaa lukuharrastusta kera ystävien. Tuokiossa tulee myös esille, että kirjakerho on toiminut loistavana vanhan lukuharrastuksen herättämisenä, sillä kirjakerhossa tulee luettua ainakin yksi kirja kuussa. Lukupiirin rentous ja vapaamuotoisuus kuitenkin mahdollistavat, että kirjoja voi valita mielenkiinnon mukaan eikä jokaista kuukauden kirjaa tarvitse lukea. Lisäksi tuokiossa tuodaan esille, että kirjasta ja sen juonesta puhuminen ei muistuta minkäänlaista analyysia, vaan pikemminkin fiilistelyä. Kirjakerhossa on tärkeää pitää keskustelu juuri sellaisena kuin se pöytään tuodaan – odotuksia ei ole.

“Ei tarvitse pelätä mennä yksin tapaamiseen, sillä on kuitenkin olemassa se meitä yhdistävä kiinnostuksenkohde”, Elina mainitsee ja kaikki muut paikalla olevat yhtyvät ajatukseen. Kirjakerhossa pystyy käymään ilahduttavia, hämmentäviä ja oivaltavia keskusteluja kirjoista. Teekuppien tyhjentyessä kirjakerho jatkaa matkaansa lumiseen Jyväskylään.

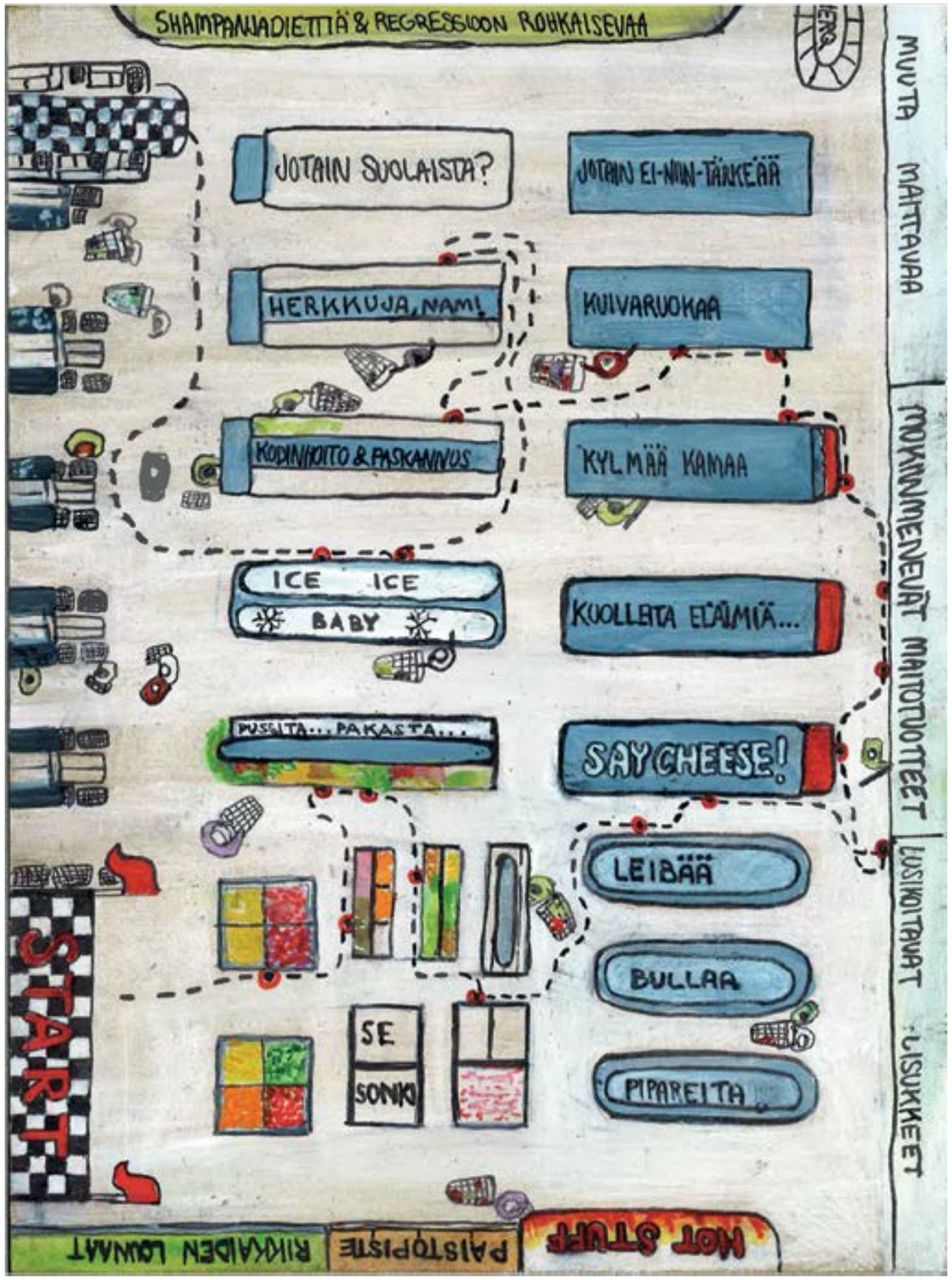
## Kerhot ovat meitä varten

Kaikkia kolmea kerhoa, joissa vierailin, on yhdistävänä tekijänä aktiivinen koollekutsuja. Monelle perustetulle kerholle onkin sattunut luonnollinen epäaktivoituminen, kun koollekutsujat ovat valmistuneet, lähteneet vaihtoon tai siirtyneet pois kyseisestä kiinnostuksenkohteesta. On kuitenkin olemassa monia meitä stimppalaisia yhdistäviä harrastuksia, vapaa-ajan aktiviteetteja ja kiinnostuksenkohteita, joita on mukava jakaa muiden stimppojen kanssa. Kerhot palvelevat juuri meitä tavoilla, jotka hyödyttävät meitä erityisesti.

*“Ei tarvitse pelätä mennä yksin tapaamiseen, sillä on kuitenkin olemassa se meitä yhdistävä kiinnostuksenkohde.*



**STIESITKÖ?**
Kuka tahansa voi perustaa kerhon.




Ihminen on läpi historian kilpaillut erinäisissä liikunnallisissa ja ei niin liikunnallisissa kekkereissä. On potkittu muovista palloa, sohittu kumista lätkää kepeillä ja jopa menty uimaan ilman kellukkeita. Yhtä aktiviteettia ei kuitenkaan olla vielä optimoitu.

# Kuinka käydä NOPEASTI kaupassa

TEKSTI **ILKKA PÖYHÖNEN**
KUVITUS **ELLA METSÄLAHTI**

Eräs korona-ajan lieveilmiöistä oli sosiaalisten tilanteiden ja julkisten paikkojen ajoittain jopa neuroottinen välttely. Kuten edellisestä Ärsykkeen julkaisusta saimme lukea, sosiaalinen kanssakäyminen ja muiden ihmisten kanssa samassa tilassa oleminen sai aikaan ahdistuneisuutta sekä pahimmillaan huonoa omatuntoa. Toinen koronan tuoma haaste oli virikkeiden ja tekemisen puute. Missään ei kehdannut käydä, eivätkä useimmat vapaa-ajanviettopaikat olleet edes auki. Ruokakaupat sentään pitivät ovensa auki.

Tästä poikkeusajan masentavasta cocktailista loin itselleni yksinäisen, joskin omassa turhuudessaan hitusen koomisen harrastuksen. Tarkoituksena oli käydä mahdollisimman nopeasti ruokakaupassa. Kaikkinensa kyseessä oli kyllästyneen nuoren miehen tapa kuluttaa ylimääräistä energiaa, mutta toisaalta toistojen kautta opin hiljalleen arvostamaan myös lajin hienojakoisia nyansseja. Kylmäkaappia avatessa oikea-aikainen ja -oppinen painonsiirto on viimeisten sadasosien hiomisessa ensiarvoisen tärkeää, reitin suhteuttaminen suorituksen ajankohtaan säästää suorittajan harmailta hiuksilta.

Joitain rajoitteita tietysti itselleni asetin, ettei tarpeettomasta pelleilystä tulisi naurettavaa pelleilyä. Muodostui pikaruokakauppailun kolme perusprinsiippiä. Ensinnäkin kaikenlainen hyvän maun rikkominen olisi tietysti kiellettyä. Kassajonojen ohittaminen hyvän ajan toivossa ei ole suotavaa. Toisekseen muille ihmisille ei saa aiheuttaa häiriötä. Juokseminen tai muiden ihmisten tuuppiminen ei sovi tämän herrashenkilölajin etikettiin. Viimeiseksi on hyväksyttävä lajiin liittyvä hävyttömän suuri sattuman vaikutus. Matkalla kauppaan saatat esimerkiksi kohdata avoinaisen

“

*Tärkeintä on saada aikaan*

**ETEENPÄIN MENEVÄÄ LIIKETTÄ**

viemärikaivon, johon tippuessasi et voi kuin keskeyttää ajanoton ja nauraa kaikuisasti rottien keskellä.

Näille peruspilareille jalo kilpa siis rakentuu. Seuraavassa jaan joitain toimivaksi toteamiani ohjeita pikaruokakauppailusta innostuneille.

**SUUNNITTELU**

Jokaista onnistunutta suoritusta edeltää huolellinen valmistautuminen. Oleellisinta on päättää suorituksen kannalta paras kauppa. Bulkkikaupat kuten Prisma ja Citymarket kannattaa suosiolla jättää väliin, sillä vaikka kyseisten kauppojen leveät baanat mahdollistavat helpot ohitukset, ovat nuo kapitalismin irvikuvat aivan liian massiivisia mahdollistaakseen hyvät ajat. Toisaalta liian pienet kaupat ovat ongelmallisia, sillä niiden kapeat käytävät ovat monesti tukossa. Aloittelijalle hyvä valinta täällä Jyväskylässä on Mestarin Herkku, josta löytyvät myös elintärkeät itsepalvelukassat.

Oleellista on myös tietysti miettiä etukäteen omat ostoksensa. Tämä vaihe mahdollistaa oman soveltamisen, sillä erilaisia kilpailukategorioita on useita. Absoluuttisesti nopein tapa on napata yksi tuote läheltä kassaa. Tällä saavutetaan maksimaalinen tulos, mutta arvostetuimmissa kategorioissa ostetaan useampia tuotteita. Yleisiä kilpaluokkia ovat muun muassa Nistipata Cup, Pizzapohja Open sekä ilmastoystävällinen Mifu-kasviswokki Trophy.

**SUORITUS**

Huolellisen suunnittelun jälkeen on itse suorituksen aika. On syytä ottaa huomioon, että lajin luonteeseen kuuluu oleellisesti sattumasta johtuva improvisaatio, minkä seurauksena yllättäviä tilanteita tulee vastaan, vaikka suunnitelmaa miten hioisi. Aloittelevilla suorittajilla ilmenee usein mankelointia, kun laaditusta suunnitelmasta täytyy poiketa. Malliesimerkki mankeloinnista on pikakassalle jonottaminen, vaikka tavallisella kassalla ei olisi jonoa ollenkaan. Virheistä kuitenkin oppii tässäkin lajissa.

Fyysinen suorittaminen on kuitenkin mielestäni eräs aliarvostetuimmista tehokkaan suorituksen osa-alueista. Pikaruokakauppailijan tärkein optimoinnin kohde on askeleen tehokkuus. Tavallinen kädet taskussa käppäily jättää pöydälle kallisarvoisia sekunteja, ja saa loppuajan näyttämään tarpeettoman heikolta. Juokseminen olisi luonnollisesti kaikkein nopein tapa edetä, mutta moinen herättää suurta pahennusta muissa asiakkaissa, eikä siten sovi lajin etikettiin. Tarina kertoo myös Günther von Appenista, belgialaisesta pikaruokakauppailijasta, jolle määrättiin puolen vuoden porttikielto tämän tullessa ostoksille polkupyörällä.

Siispä on tarpeellista keskittyä kävelyn optimointiin. Tärkeintä on saada aikaan eteenpäin menevää liikettä, ja minimoida turha pystysuuntainen vaihtelu. Askel on hyvä pitää matalana ja pitkänä, välttäen kuitenkin voimia kuluttavaa harppomista. Eliittisuorittajilla kantapää viistää maata ollen vain muutaman millin verran ilmassa. Kevyt jousto polvissa pitää jalat rentoina ja keskivartalon lihakset pitävät paketin kasassa. Optimaalinen liikkuminen on äänetöntä taidetta. Lajin huiput suorastaan liitävät lattialaatoilla!

**VIIMEISET SADASOSAT**

Suunnittelu ja liikkeen optimointi on aloittelijalle helpoin tapa karsia suorituksesta rutkasti sekunteja pois. Kun nämä peruspilarit ovat hallinnassa, on aika keskittyä suorituksen hienosäätämiseen. Itselleni tämä soveltavan vaiheen spedeily on ehdottomasti rakkain osa koko lajia. Viimeistelyvaiheen optimointi ei välttämättä paranna aikaasi kuin sekunnilla parilla, mutta suorituksen hienosäätämisessä vain mielikuvitus on rajana. Nyt ollaan lajin ytimessä!

Noviisina käytin vielä hölmöyttäni normaaleja kassoja, jotka eivät ajallisesti tietenkään pysty kilpailemaan yliver-taisten pikakassojen kanssa. Nauran edelleen ajatukselle menneestä itsestäni jonottamassa lapsiperheiden ja eläkeläisten takana normaalille kassalle. Tähän aikaan ajattelin, että kuitista kieltäytyminen on historiallisen tehokas suorituksen optimointikeino. Nykyisin pikakassalle saapuminen valmiiksi avatulla repulla on paras vaihtoehto.

Vanhasta nettikeskustelusta löysin oivallisen kuvaelman siitä, mitä viimeisten sadasosien optimointi todellisuudessa on:

*[M]: Oisko kuitenkin sit toi maksalaatikko ens kerralla? Oon kuullu että sitä syömällä tulee nopeemmaksi*

*[P]: Se on kyl joo mut toisaalta se on ikävästi siel kylmähyllys et pitää avata ovi ennen ku saa napattua sieltä. Pitää laskee paljon siin menettää aikaa*

*[M]: Totta, varmaan pitäs sit yrittää ruuhka-ajan ulkopuolella vähintään tota maksalaatikkoo*

*[P]: Jep tottapa totta. Toisaalta mietin, että jos tulee oikeesta kulmasta kohti sitä ovee niin siitä voi varmaan pro kauppakävijä vetää itelleen lisää vauhtia. Se on kyl aika vaikee kun samaan aikaan pitää olla monta inputtia et se maksalaatikko voi esmes tippuu lattialle.*

**LOPUKSI**

Mielestäni tähän lajiin on syytä tarttua nyt, ennen kuin norjalaiset löytävät sen ja alkavat täälläkin kyykyttämään Suomea.

**SANASTOA**

**BYYRI**
Lajille annettu pilkkanimi vihaajien keskuudessa. Juontaa juurensa Tampereen kaupunginosa Nekalan lähiöihin.

**MANKELOINTI**
Henkinen hätä tai hölmöily yllättävän tilanteen edessä. Ilmenee esimerkiksi haluamansa tuotteen ollessa loppu. Johtaa usein suorituksen epäonnistumiseen.

**POPSI KEVYT 10 NAKKI**
Markettinakkien ykkönen. Napsahtaa mukavasti.

# Hyvinvoinnin helppous ärsyttää

TEKSTI **YÖKUKKUJA**
KUVITUS **MARIA LAMPILAHTI**

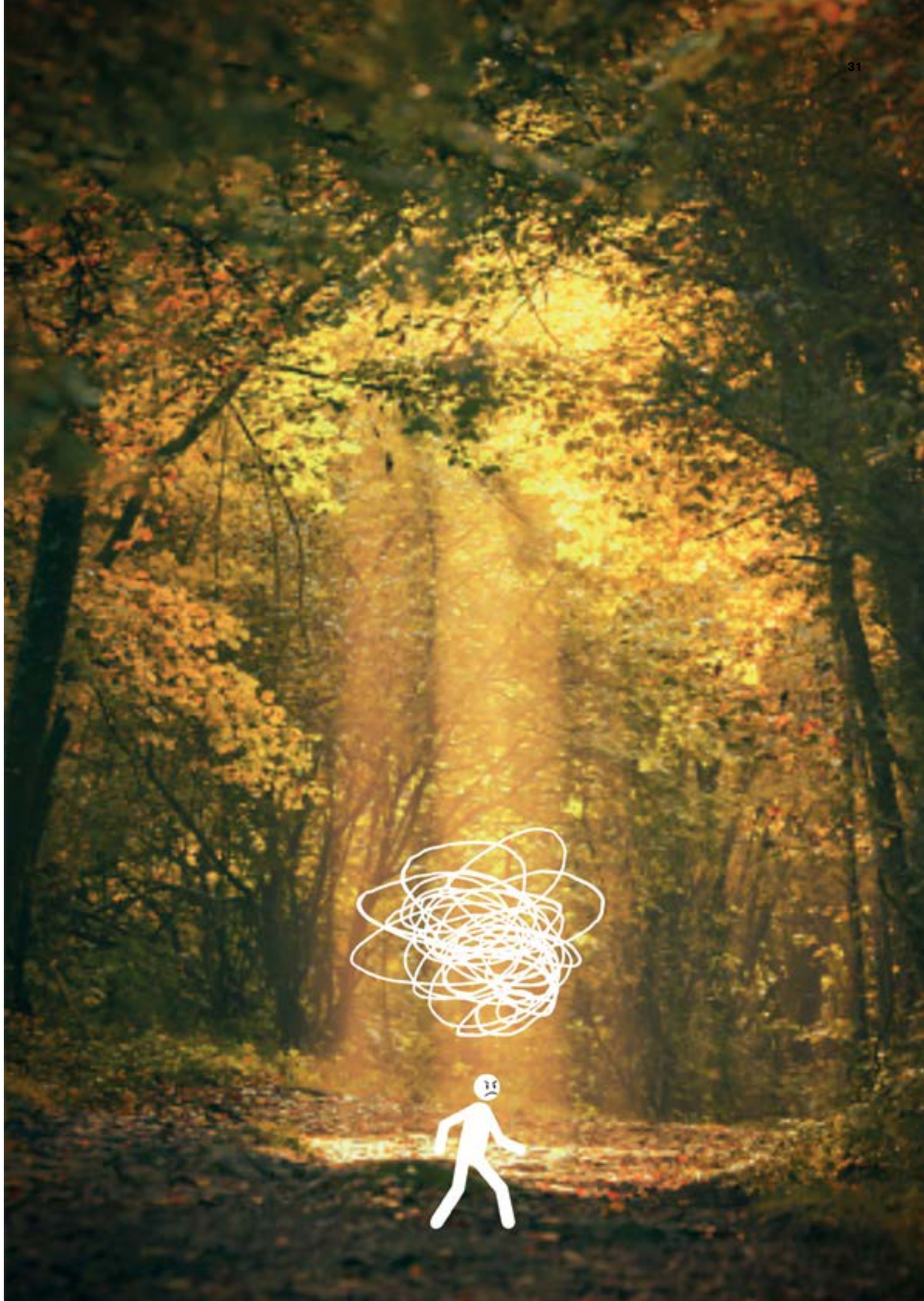
**LEPÄÄ, LIIKU, SYÖ, SOSIALISOI** - kuulostaa liian yksinkertaiselta, samalla aika vaativalta sekä kärjistetyn kliseiseltä. Kuitenkin näitä suhteellisen säännöllisesti toteuttaessaan, voi ihminen keskimäärin harvinaisen hyvin. Kaikki me sen tiedämme, mikä vain lisää mantran turhauttavuutta. Kun sille torstaiyönä näyttää Escissä keskisormea, joutuu vain perjantaina pahoinvoivana nöyrtymään ja yrittämään jälleen uutta korjausliikettä. Kun ei jaksa enää nukkua, muttei nousta sängystä, saati sitten tehdä ruokaa ja siivota jäljet, vanhemmat saattavat ehdottaa ratkaisuksi ulkoilua. Sekös, jos jokin, pistää vituttamaan. Eritoten, koska he ovat osittain oikeassa.

**TOISAALTA TÄTÄ PYHÄÄ HYVINVOINNIN** nelinäisyyttä suorittaessaan voi myös joutua harhateille. Suorittaminen, tuo stimppakulttuurin kulmakivi, jota voi harrastaa niin opinnoissa kuin vapaa-ajallakin. Pienissä annoksissa sen haittavaikutukset pysyvät kurissa, mutta suorittamisella on paha tapa vallata koko ajan enemmän elintilaa, kunnes sairaslomallekin laaditaan jo to do -listaa. Tällöin lepääminen tai liikunta eivät ole enää palauttavia hetkiä, vaan tehtäviä muiden joukossa.

**JONKINASTEISTA ITSEKURIA SILTI TARVITAAN,** jotta malttaa mennä ajoissa nukkumaan ”vielä yhden” Netflix-jakson sijasta. Joskus taas tarvitseekin irtiottoa rutiineista voidakseen kunnolla rentoutua. Tämä joustamisen ja jämptiyden nuoralla tasapainottelu tekeekin päällepäin niin simppelistä ajatuksesta käytännössä haasteellisen toteuttaa. Koordinointi näiden välimaastossa onnistunee vielä jotenkin, kun yleinen vointi on voiton puolella. Lähes mahdottomaksi se muuttuu juuri silloin, kun voimavaroja toiminnanohjaukseensa eniten tarvitsisi.

**ELÄMÄSSÄ TULEE VÄKISINKIN** vastaan tilanteita, jolloin omat resurssit eivät riitä arjesta selviytymiseen. Tällöin ohjat on annettava tukiverkoston varaan. Paremman puutteessa vertaistukikin voi kannatella ja kannustaa elämänintoa pönkittäviin tekoihin. Käytännössä teot voivat olla esimerkiksi konkreettista apua tuen hakemiseen, yhdessä wolttaamista tai puoliksi pakottamista tyhmälle mielenterveyskävelylle. Pikkuhiljaa alkavatkin taas voimat riittämään itsestä huolehtimiseen. Sitä iloisesti yllättyy, kuinka tälläkin kertaa on vain helpompi olla, kun kykenee pitämään hyvinvoinnin peruspilareista kiinni.





# Runopalsta

RUNOT **VST**
KUVITUS **ELLA METSÄLAHTI**

**LAPSUUS**
Kuvittele lapsi,
kiven päällä
sammalmättäällä,
valokehdossa,
vehreässä hovissa,
ikipuiden ympäröimänä

siellä minä olen

minä ja metsä,
panteistisessä panteonissa,
äiti gain syleilyssä,
kosmisessa yhteydessä,
koomisessa ykseydessä,
lehtivihreän ja veren sakkeassa
seoksessa

sillä minä olen

vihreä ja veikeä,
lämmin ja lempeä,
utelias ja rohkea,
vailla vihaa ja inhoa,
kyynisyyttää ja kykyä pahaan,
luonnossa vapaa

sillä minä olin,

mutta en ole enää

**PSYKOLOGI**
Psykologin maski kasvoilla

Välitän
Välitän
Välitön

Meidän välillämme on polyesteristä
tehty akateeminen kasvonaamio.

Sillä on hirveä taakka,
Sen pitää kantaa sun maailmas,
Atlas.

Hartiat hiertyy, ratkaise mun pulmat,
Nää hiertymät aiheuttaa itsemurhat

Tasainen ääni ja rauhallinen mieli,
Ongelmasi lumoaa mun seesteinen
seireeni kieli.

Miltä tuntuu?

Miten kuvailet?

tuskaiset, kipeät,
häpeän tunteesi

Sattuuko,
Sattuuko,
Sattuuko

Ei hätää, korjaan sun murheesi,
Mun hartiat turtuneet,
Kippaa sun tunteesi

**TURHAKE**
Mulla on myriadi murheita,
talo täynnä turhakkeita

köyhän miehen Homerosta,
sanaleikit peltirummun takaa komerosta

seinään makaava luuranko,
jolla vielä faskiat kasvoilla,
avohaava rinnassa,
syntymämerkit peitetty tatskoilla

talo täynnä turhakkeita,
joista ei yksikään turha

isoäidin vanha staflia,
jossa puolivalmis omakuva

vuosijuhlista kotiin tuotu lusikka,
jonka oikeutuksena oma lupa

sähkörummut vailla virtaa,
kukkaruukut, jossa mikään ei virtaa,
kangaspalaset vailla virkaa

talo täynnä turhakkeita,
joista ei yksikään turha,
talo täynnä turhakkeita,
joista ei yksikään turha,
sillä olenhan minä turhakkeideni summa

**SUKAT**
VITTU MÄ VIHAAN SUKKIA!

vapauttakaa mun varpaat,
älkää sulkeko niitä puuvillaiseen eläintarhaan,

VITTU MÄ VIHAAN SUKKIA!

villi ja vapaa,
takaisin luontoon,
vastahakoisesti varpaat
sukan muotoon

vittu mä vihaan sukkia...

antakaa jumalauta mun varpaiden kukkia,
sensomotorinen tila lähentelee uhkia.

EI VITTU MÄ VIHAAN SUKKIA

**KELOPUU**
Kun mä kuolen niin mä kuolen pystyyn,
kelopuu kuvaa mua kuten parhaiten pystyy

Miten parhaiten pystyy ja parhaaksi näkee,
mä jään elottoman seisomaan aroiseen mäkeen

Ja jos mäki luhistuu ja eroosio saavuttaa,
jään tätä aavemetsää kummittelemaan ja
haamuttaan

Kuten kelopuun, niin aika myös mut maannuttaa

# Raimo

KIRJOITTAJA **SALAINEN**

**SE AAMU ALKOI** kuin mikä tahansa muu aamu. Olin taas nukkunut hieman pidempään kun olisin toivonut,.. jäänyt puhelimelle katsomaan taas muutaman videon enemmän,.. Kuitenkin olin onnistunut lukemaan hieman – kertovaa tutkimusartikkelia ennen lounasaikaa. Turhautuminen oli kasvanut aamun aikana sisälläni, mutta mielessäni kaikui sanat: *“Ei ole mikään ihme, että meillä on ongelmia.*[1]*”* Sanat toivat minulle turvaa. Minun ei pidä syyttää itseäni, vaan hyväksyä se, ettei elämässä tule pyrkiä täydellisyyteen.

Pakkasin reppuni ja hyppäsin pyöräni selkään. Olin laittanut viestiä ystävälleni noin tunti sitten kysyäkseni häntä lounasseuraksi. Hän ei ollut vastannut. Huomasin ajatukseni tarrautuvan tähän muodostaen epärealistisen negatiivisia selityksiä vastauksen puutteelle. Onkohan ystävälleni käynyt mitään, onkohan hän kiireinen? Mitä jos hän ei ole, mitä jos hän näki viestini muttei vastannut? Miksi hän ei vastannut, eikö hän halua nähdä minua? Onko vika minussa? Mitä jos.. - Havahduin ajatuksistani tässä kohtaa. *“Nämä ovat vain ajatuksia, onko niitä muka pakko uskoa?*[2]*”* Ei ole, totesin samalla kun huomasin saapuneeni perille.

**NOUSIN PYÖRÄNI SELÄSTÄ,** tasasin hengitykseni ja astuin sisään opiskelijaravintolaan. Siellä oli epätavallisen hiljaista. Tunsin, miten ajatukseni kaikuivat tyhjistä seinistä voimistaen itseään. Minua alkoi jännittää. Olen aina pelännyt hieman julkisissa tiloissa olemista. Pelko kuitenkin katoaa lähes kokonaan jos olen toisen ihmisen seurassa. Ehkä se tuo minulle turvaa. Mitä tahansa tapahtuisikaan, en ainakaan joutuisi kohtaamaan sitä yksin. Tämä on kuitenkin erilaista, sillä jännitykseni on aina johtunut ihmisistä. Ihmisistä, joita ravintolassa ei nyt ole. *“Mieli keksii aina lisäjuttuja höysteeksi pelkoihin*[3]*”* Pysähdyn hetkeksi ja hengitän syvään. Jos rauhoitun nyt enkä anna tunteilleni valtaa, voin onnistua estämään pelon laajenemisen koskemaan myös tyhjiä tiloja. On lauantai-iltapäivä, tammikuu ja sää on huono. Ei ole ihme, ettei ravintolassa ole muita.

Yhtäkkiä kuulen voimakkaan tiuskaisun takaani: *“Tällä asiakkaalla oli vähemmän ongelmia kuin miulla”* Yllätyn ja katson taakseni, mutten näe ketään. Kuvittelinko vain? Se tuntui niin todelliselta, onko todellisuudentajuni hämärtymässä? Huomioni kiinnittyy nyt itseni tarkkailuun, sillä *“jos psykoottinen jakso alkaa, saan ainakin mahdollisuuden tutkia sitä*[4]*“*. En kuitenkaan havaitse muuta epätavallista jatkaessani ruoan ottamista. Jäin pohtimaan, mitä tämä lausahdus mahtoi tarkoittaa. Se kuulosti etäisesti tutulta.

**ISTUN PÖYDÄN ÄÄRESSÄ KYYRYSSSÄ** ja syön. Olemukseltani pyrin olemaan mahdollisimman huomaamaton. Mietin, miten outoa se on näin hiljaisessa ravintolassa. Havaitsen liikettä silmäkulmastani. Joku toinen ruokailija. Yritän olla reagoimatta häneen. Hahmo pysähtyy äkisti ja muuttaa suuntaansa. Se tulee suoraan kohti. Kun nostan viimein päätäni, tunnistan hahmon olevan Raimo Lappalainen. Hän istuu pöytään vastapäätä ja on hetken hiljaa. Katson Lappalaista hämilläni odottaen hänen aloitettaan. Hän katsoo vielä hetken, ottaa sitten nopean henkäyksen ja aloittaa. -Hei *****, miten vointisi on tänään? En saa sanaa suustani, keräsin vain ajatuksiani kasaan. En ollut valmistautunut tällaiseen lainkaan. Lappalainen katsoo minua myötätuntoisesti ja jatkaa. -Kertoisitko lisää... *“Ainiin, terapian kulkuhan riippuu siitä, mitä asiakas kertoo*[5]*”*, hän keskeyttää itsensä ja naurahtaa. Hän on niin karismaattinen. Vuosisatojen mittainen kokemus terapeuttina saa Lappalaisen jokaisen liikkeen ja eleen vaikuttamaan tarkkaan harkitulta ja merkityksellisellä. Tuntuu, kuin hänen jokainen sanansa purkaa uuden kerroksen suojauksestani. Sipulimainen kilpeni, jonka olen rakentanut kerros kerrokselta itseni ja maailman välille. Jos annan hänen jatkaa tätä, olen pian täysin alaston. Ajatus herättää minussa epävarmuutta, mutta huomaan salaa toivovani että näin kävisi.

En tiedä kauanko aikaa on kulunut. Lappalainen on lumonnut minut täysin. Kysymys kysymykseltä hän tutkiskelee minua hellävaroen päästen yhä syvemmälle sisääni. Kohdatessaan vastustusta hän muuttaa joustavasti strategiaansa ja kokeilee lähestymistä eri tavalla. Hän jatkaa. Väsymättömästi, kunnes löytää heikon kohdan. Suojaamattoman. Prosessi etenee. Huomaan alkavani itkemään. En kuitenkaan siksi, että kokisin oloani uhatuksi. Aivan kuin jokin patouma sisälläni olisi vain antanut periksi, purkautunut. *“Te yliopisto-opiskelijat olette niin kognitiivisesti aktiivisia*[6]*”*.

**YHTÄKKIÄ JOKIN OSA MINUSSA** havahtui takaisin eloon. Kaikki nämä ajatukset ja lausahdukset, mitkä ovat mielessäni rauhoittaneet minua tänään. Ne ovat kaikki olleet Lappalaisen. Mitä minulle on tapahtumassa? Mitä Lappalainen haluaa minusta? Tämä kaikki on aivan liian outoa. Sanoinkuvaamaton pelko kasvaa sisälläni. Koen henkeni olevan uhattuna. Ei... Koen, kuin koko identiteettini ja olemassaoloni olisi vaakalaudalla.

“En halua jatkaa enää”, sanoin. “Minun on päästävä pois”. Pelkäsin lappalaisen estävän minua, mutta sen sijaan hän katsoi minua hieman surullisena ja sanoi: *“Valitettavasti en saa käydä asiakkaaseen käsiksi estääkseni häntä juoksemasta karkuun. Sen sijaan minun on suostuteltava sinua pysymään sanoin*[7]*”*. Olin tästä kiitollinen, sillä olin valmis taistelemaan henkeni edestä tarvittaessa. Nousin tuolistani ripeästi, nyökkäsin hänelle jäykästi ja kävelin puolijuoksua pois katsomatta taakseni.

Mietin yhä, mitä minulle olisi tapahtunut, jos olisin jäänyt ruokalaan tuolloin.

*Ärsykkeen toimitukseen on kantautunut huhuja Raimo Lappalaisen eläköitymisestä. Mikäli huhut pitävät paikkansa, toimitus haluaa onnitella Raimoa pitkästä urasta ja toivottaa leppoisia eläkepäiviä!*

1. “Ei ihme, että meillä on ongelmia.” *Raimo Lappalainen. 31.1.2023. Kliininen psykologia II, 3. Luento.* 2. “Nehän ovat vain ajatuksia, onko niitä muka pakko uskoa?” *Raimo Lappalainen. 7.2.2023. Kliininen psykologia II, 4. Luento.*3. “Mieli keksii lisäjuttuja höysteeksi pelkoihin.” *- Raimo Lappalainen. 31.1.2023. Kliininen psykologia II, 3. Luento.* 4. “Jos psykoottisia oireita tulee terapian aikana, niitä pääsee silloin tutkimaan” *Raimo Lappalainen. 31.1.2023. Kliininen psykologia II, 3. Luento.* 5. “Ainiin, terapian kulkuhan riippuu siitä mitä asiakas kertoo” *Raimo Lappalainen. 7.2.2023. Kliininen psykologia II, 4. Luento.* 6. “Yliopisto-opiskelijat ovat kognitiivisesti aktiivisempia” *Raimo Lappalainen. 24.1.2023. Kliininen psykologia II, 2. Luento.* 7. “Valitettavasti asiakkaaseen ei voi käydä käsiksi, että se ei juoksisi karkuun” *Raimo Lappalainen. 24.1.2023. Kliininen psykologia II, 2. Luento.*

**KOMENTO // Ilkka Pöyhönen, the young, blonde editor-in-chief of Ärsyke, is preparing for his last battle. "This society can't hurt me" he whispers to himself as he approaches the computer.**

# Viimeinen koettelemus

Joskus elämä heittää sinua odottamattomasti kierrepallolla. Tämä julkaisu oli loppusuoralla, viimeiset ponnistukset oli jo tehty, venytys ja tuuletus olivat ainoat jäljellä olevat ponnistukset.

TEKSTI **ILKKA PÖYHÖNEN**
KUVITUKSET **HOTPOT.AI, ILONA PUSKA**

Tai niinhän sitä luuli. Painoon lähettämäni tiedosto ei ollutkaan kunnollinen. "Tarvitsette vielä kaksi sivua, jotta lehti on neljällä jaollinen ja täten painettavissa". Olihan tästä minua jo varoitettu aiemmin, mutta aikaisempina vuosina sivumäärä oli mennyt tuurilla oikein, joten en osannut suhtautua uhkaan riittävällä vakavuudella.

"Tämä yhteiskunta ei pysty satuttamaan minua", ajattelin, kun pakenin taitto-ohjelmaan vertailemaan mahdollisia ratkaisuja.

**JÄLJELLE JÄI KAKSI VAIHTOEHTOA.** Ensinnäkin olisi mahdollista sijoittaa lehteen kaksi tyhjää sivua. Mielestäni kammottavan laiska ja banaali ratkaisu. Toinen vaihtoehto on ylväs ja jalo, kirjoitetaan uusi tarina! Jos sitä tekstiä tekee niin sitten sitä tekstiä saa.

Tietysti tekstillä olisi hyvä olla jotain sanottavaa. Kaikki lehdessä lukemasi jutut ovat hiottuja, asiallisia ja kaikkinensa laadukkaita. Mieleeni juolahtaa vanha, kenties hieman päihtyneessä tilassa kirjoitettu teksti.

**TÄMÄ TÄSSÄ ON TÄYTEJUTTU**

Silmäsi ovat nyt kohdistettu äärimmäisen irrelevanttiin osaan kyseistä Ärsykkeen numeroa. Tässä tekstissä ei ole punaista lankaa, ei yhteiskunnallista merkitystä, eikä kukaan ole tätä pyytänyt. Tämä teksti on lehdessä täytteenä. Emme keksineet tähän kulmaan mitään fiksua sanottavaa, joten päätimme olla sanomatta mitään, kuitenkin välttäen silmiinpistävän nolon tyhjyyden. Akateemisessa oppimisympäristössä kovin usein vertaillaan sokeasti kirjoitettujen tekstien pituutta ja sivumäärää. Joskus tämä tekstin pituuden päätön tarkkailu johtaa tekstin tarpeettomaan venyttämiseen. Aina sanottavaa ei ole riittävästi, mutta tekstiä täytyy silti kyetä tuottamaan. Oppimispäiväkirjat ja pitkien esseiden kirjoittaminen on jalostanut ympäripyöreyksien kirjoittamisen ylvään taidon kiitettävälle tasolle. Tätä taitoa pääsee tässä kulmassa mainiosti soveltamaan.

Venyttämisen jalo taito pitää tietysti sisällään ikävän sivuvaikutuksen, kun tekstin alkuperäinen sanoma ja se paljon puhuttu punainen lanka hukkuu kirjoittajan itsensä luomaan sanojen valtamereen. Moinen epäkohta ei kuitenkaan tätä kyseistä tekstiä häiritse, sillä itse punainen lanka on tätä tekstiä kirjoittaessa vähintään vuorotteluvapaalla. Sivuhuomiona sanottakoon, että ihmisen suuruudenhulluuden ja kaikkiaan päättömän toiminnan seurauksena pian moni muukin asia hukkuu valtamereen.

Hassua, miten huonoillakin vitseillä on ajoittain tapana muuttua hyödylliseksi. Pahoittelut kaikille arvokkaan aikanne haaskaamisesta. Rankat ajat vaativat rankkoja tekoja.

# ÄRSYTTÄÄ

**ÄRSYKKEEN** päätoimittajan kanssa aamu-uinnit
*Yrkkä*

**ÄRSYKKEEN** taittaminen
*käärijä eiku taittaja*

**TILILLÄ** 4,76 euroa
*Nälkäinen*

**VITUN** kosmoflunssa
*Silja line special*

**EN** aijo vapun putkea katkaista ennen kun nurmikko kasvaa!!1!!1
*Keltainen toukokuu, mikset sä jo tuu???*

**KUN** maisterivaiheen opiskelijana oot ihan pihalla tapahtumista koska opintojen loppuunsaattaminen vie aivokapasiteettisi.
*#minnkatosifuksivuosi*

**MIKA** Myllylän doping-käry.
*Pumpattu turska*

**ÄRSYTTÄÄ** terveydenhuollon potilaan pompottelu paikasta toiseen koska kellään ei oo resursseja
*Epätoivon Eerikki*

**ÄRSYTTÄÄ** KUN TUTORIT ARVOTTIIN MURRRR
*NapatkaaNiskastanneKiinni*

**ÄRSYTTÄÄ** ettei opetuksessa huomioida opiskelijoita, joilla oppimisvaikeuksia. Ei oo mahdollisuutta äänikirjoihin tai paljoa muuhunkaan mikä lievittäis epätasa-arvosii mahdollisuuksia opiskeluun.
*KylläTäälläPsykallaPitäisiTietääParemmin*

**KOSMOPOLIITIN** jälkeinen viikon kestänyt ripulikrapula
*kosmonautti*

**ÄRSYTTÄÄ** ettei kukaan kirjastoihastu minuun
*VappuHeilaaEtsimässä@jyu.fi*

**KU** mikään ei toimi
*Mä*

**SE** että fuksivuosi loppuu
*fuksipallero*

**ÄRSYTTÄÄ** että sensuuri iskee kun ei keksi siveellisiä kuvituksia ja pää lyö tyhjää kun pitäisi olla asiallinen
*VastuuttomastiValittuKuvittaja*

**ÄRSYTTÄÄ** että yliopiston kasvisruokatarjonta on viimeaikoina ollu ihan onnetonta
*enkä oo ees vegaani*

**SE** että kokoomuksen kannattamisesta on tehty joku vitun rikos
*Tää olikin sun kuppi*

STIMULUS RY
JYU • PSYKOLOGIA • 1962

## Liity kannatusjäseneksi!

Onko Stimulus mielestäsi ehdoton ykkönen ainejärjestönä ja opiskelijoiden yhteisönä? Tahtoisitko pysyä menossa mukana, vaikka opintosi olisivat jo valmiit?

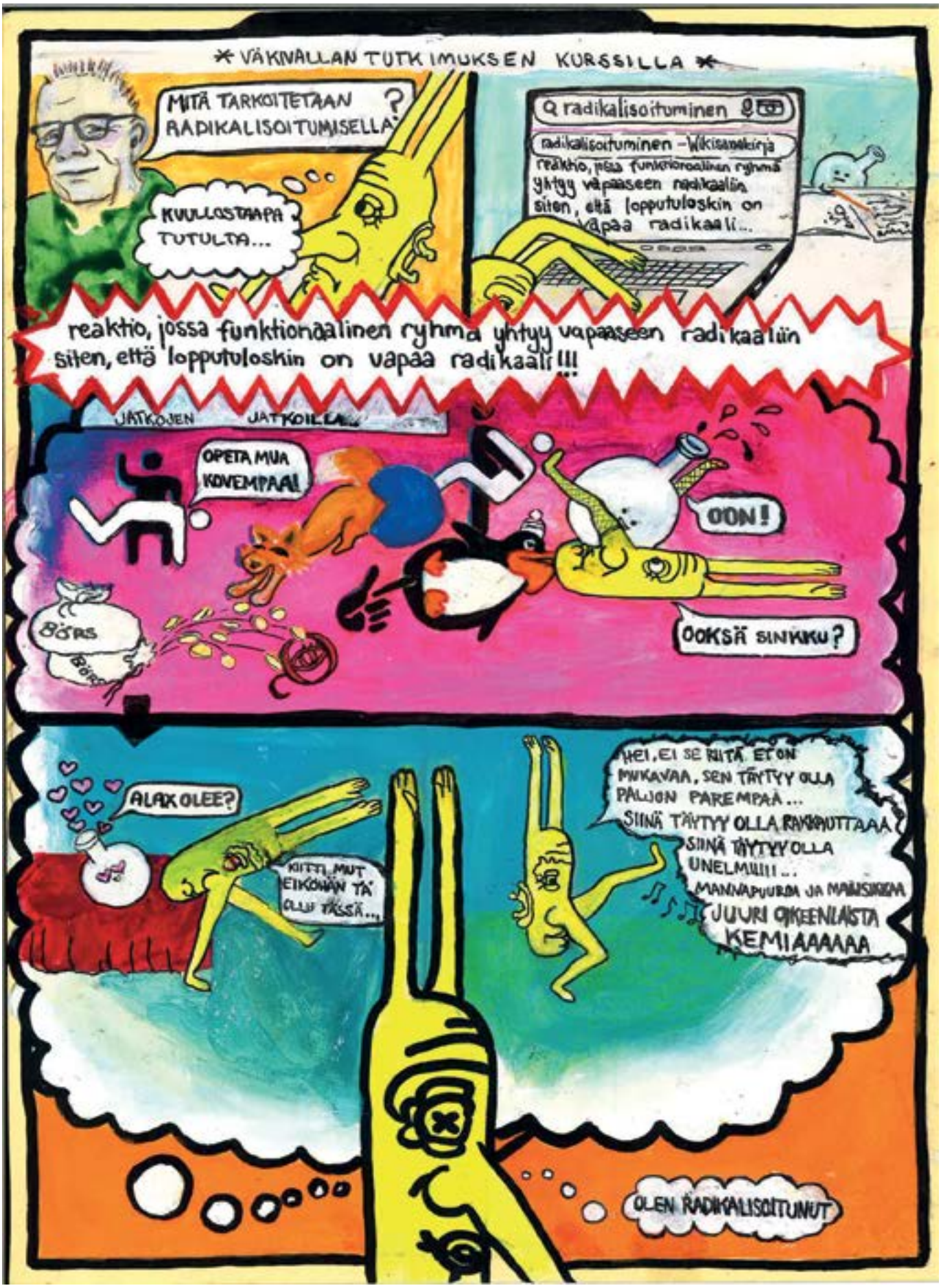
Liity Stimuluksen kannatusjäseneksi! Kannatusjäseneksi voivat ryhtyä yksilöt ja yhteisöt, jotka eivät vielä ainejärjestöömme kuulu.

Kannatusjäsenenä tuet Stimuluksen toimintaa, etkä itsekään jää puille paljaille. Kannatusjäsenet kutsutaan Stimuluksen vuosijuhliin ja heille suunnattuihin tapahtumiin. Lisäksi heille lähetetään ainejärjestölehtemme Ärsyke.

**HINTA**
Kolme vuotta 30 €
Ikijäsenyys 100 €

Maksa jäsenmaksu ja lähetä yhteystietosi (osoite ja sähköposti) sihteerillemme sihteeri@stimulus.fi.

**MAKSAMINEN**
SAAJA
Stimulus ry
TILINUMERO
FI31 5290 0240 1429 09
VIITENUMERO
1232 (kolmen vuoden jäsenyys)
tai 1203 (ikijäsenyys)

# Stimppaukon seikkailut

KÄSIKIRJOITUS JA KUVITUS **ELLA METSÄLAHTI**