Ärsyke

1/22 | 1 €

STIMULUS RY:N
SITOUTUMATON
PÄÄ-ÄÄNENKANNATTAJA

Tieto lisää tuskaa – psykologian opiskelijat apua hakemassa **18**

Tapahtuman järjestämisen ABC **12**

Psykologia perustuu valkoiseen yhteiskuntaan **14**

Jaksaako kukaan lukea tätä? **28**

Pääkirjoitus
SIVU 3

Laitoksen tervehdys
SIVU 4

Puheenjohtajan tervehdys
SIVU 5

Fuksiaiset kokosivat kaikki stimpat juhlimaan uusia tulokkaita
SIVU 6

Super-SPOLskis viikonloppu
SIVU 8

Tapahtuman järjestämisen ABC
SIVU 12

Psykologia perustuu valkoiseen yhteiskuntaan – ja se on rasismia
SIVU 14

Tieto lisää tuskaa – psykologian opiskelijat apua hakemassa
SIVU 18

Unohdettu vuosikerta
SIVU 25

Jaksaako kukaan lukea tätä?
SIVU 28

Ärsyttää
SIVU 30

Stimppaukon seikkailut
TAKAKANSI

TIETO LISÄÄ TUSKAA – PSYKOLOGIAN OPISKELIJAT APUA HAKEMASSA **SIVU 28**

KUVA **ILKKA PÖYHÖNEN**

Perustuu tositapahtumiin

PÄÄTOIMITTAJA
ILKKA PÖYHÖNEN

UUDEN LEHDEN TYÖSTÄMINEN on aina kutkuttavan jännittävää aikaa. Mahdollisia juttuaiheita suorastaan tulvii pään sisälle, eikä tästä runsaudenpulasta meinaa millään päästä yli. Innokkaita kirjoittajiakin on jonoksi asti, Ärsykkeen toimituksen henkilöstömäärä lasketaankin nykyisin jo sadoissa.

Juon aamulla nopeasti murakat kahvit ja lähden suunnistamaan syysauringossa kohti lehden päätoimistoa. Tämä mausoleumiksi luokiteltava uusklassismia edustava graniittinen järkäle herättää kunnioitusta niin tavan kansalaisissa kuin toimituksessakin. Astelen sisään tammisista pääovista ja marmorikäytävillä kävellessäni kuulen aikaisesta ajankohdasta huolimatta lukuisia iloisia tervehdyksiä. Jokainen vastaantuleva hymyilee kuin jakoavain.

MEILLÄ ÄRSYKKEESSÄ SORMI PIDETÄÄN aina tiukasti siellä missä sen kuuluukin olla, ajan valtimolla. Astuessani järvinäköalalliseen toimistooni alan jo pohtia tulevan päivän haasteita. Tämän päivän miitissä lehdelle täytyisi keksiä uusi ilme ja syksyisiä kuvituksia. Armollinen mutta jämäkkä julkaisutahti kerran vuodessa auttaa näinkin suurta toimitusta reagoimaan aina ajankohtaisiin aiheisiin. Olemme aina naureskelleet kaiken maailman bulkkilehdille, joiden julkaisutahti on täysin tarpeettomasti päivittäinen. Ei pidä ylirasittaa itseään, ajattelen ottaessani toisen omenaviinerin vitriinistä. Vuosittainenkin julkaisutahti on meille hyvin summittainen, edellistä lehteä saatiin odotella puolitoista vuotta, mitä taas edelsi puolen vuoden tauko.

PÄIVÄLLÄ PIDÄMME TARUNHOHTOISEN Ärsyke-miitin kattohuoneistossa nimeltä Mielentila. Pietarinkirkollekin vertoja vetävä lasinen kupoli täyttää avaran huoneen päivänvalolla. Kuin taivaallisena merkkinä päivänsäteet kohdistuvat edellisen vuoden Ärsykkeeseen, joka syttyy polttavassa kuumuudessa palamaan. Tämä on merkki, päätämme yhdessä. Uusi ilme ei ole vaihtoehto, se on kutsumus. Universumi on puolellamme, mikä tuo turvaa vielä epävarmoille mielillemme. Taittajan johdolla päivitämme Ärsykkeen ulkoasua nykyaikaisempaan ja lukijaystävällisempään suuntaan. Lopputuloksen näet kädessäsi, toivottavasti pidät!

Miitin edetessä juttuja tulee jälleen kuin liukuhihnalta. Ärsykkeen toimituksen jäsenyys vetää suosiossaan vertoja Escin tanssilattialle myöhäisenä torstai-iltana. Paperien partaveitseksikin luonnehdittu Ärsyke herättää samanlaista hiljaista kunnioitusta kuin steroideja käyttänyt Stimppaukko. Tänäkin vuonna lehti sisältää kevyempien juttujen lisäksi myös vakavia, ajankohtaisia aiheita, joiden lukeminen ajatuksen kanssa on äärimmäisen suositeltavaa.

Noheva toimitusporukka tuottaa taas tekstinsä sillä vauhdilla, että valmiista aviisista puuttuu enää pääkirjoitus. ”Vois käyttää vähän värikynää”, ajattelen. Se ei ole keneltäkään pois.

Ärsyke

1/ 22
Stimulus ry:n
sitoutumaton
pää-äänenkannattaja

PÄÄTOIMITTAJA
ILKKA PÖYHÖNEN

ULKOASU
ILONA PUSKA

KANNEN KUVITUS
ELLA METSÄLAHTI

KIRJOITTAJAT
YASMIN GORAN
SANNIMARI PAAVOLA
SONJA KOKKONEN
SANNI LIINAMAA
JOONAS LÄHTEENMÄKI

KUVITTAJAT
ANNI AITTANIEMI
MARIA LAMPILAHTI
ELLA METSÄLAHTI
ILONA PUSKA

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

Kahden pandemiasta johtuneen poikkeuksellisen vuoden jälkeen lukuvuoden 2022–23 opetus järjestetään lähiopetusta painottaen.

LAITOKSEN JOHTAJA
JUHA HOLMA

UUSIEN OPISKELIJOIDEN OPETUKSESTA pyritään järjestämään paljon lähiopetuksena ryhmäytymisen ja sujuvan yliopistoon integroitumisen vuoksi. Opetusmuotojen valinta perustuu pedagogisiin perusteisiin ja osaamistavoitteiden saavuttamiseen. Opettaja voi harkintansa mukaan järjestää opetustaan monimuotoisesti, mikäli osaamistavoitteet ja käytettävissä olevat tilat sen mahdollistavat.

Jyväskylän psykologina pääaineen opiskelijamäärät ovat kasvaneet viime vuosina merkittävästi ja Jyväskylän yliopisto on maamme suurin psykologien kouluttaja. Tämä on todellinen haaste resursseille ja se on pyritty ottamaan huomioon psykologian laitoksen opettajien rekrytoinneissa laitoksen saamien resurssien puitteissa. Toivottavasti opetuksen laatu pystytään turvaamaan ja erityisesti pienryhmäopetus järjestämään.

Myös pandemian aikana paljon etäopetuksessa olleet vuosikurssit pyritään ottamaan huomioon. Kuluneet pari vuotta etäopetuksessa tai muuten poikkeukselliset olosuhteet ovat vaikuttaneet niin opiskelijoiden ja opettajien hyvinvointiin. Tämä hyvinvointivaje on tiedossa ja tämä pyritään yhdessä ottamaan huomioon mm. järjestämällä henkilökunnan ja opiskelijoiden erilaisia yhteisiä tapaamisia ja näin rakentaa yhteisöllisyyttä.

Yhdessä rakennamme hyvinvointia kaikille meille!

Stimulus hyvinvoinnin tukena

STIMULUKSEN PUHEENJOHTAJA
ASTA LAURIKAINEN

STIMULUKSESSA JÄSENTEMME HYVINVOINTI ja jaksaminen ei ole yhdentekevää. Päinvastoin yhdistyksemme on sitoutunut jäsentemme hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen monella eri tasolla. Hyvinvoinnin teema nostetaan esiin niin säännöissämme, strategiassamme kuin toimintasuunnitelmassamme. Sitä kautta myös esimerkiksi Stimuluksen hallitus on sitoutunut päätöksenteossaan huomioimaan jäsentemme hyvinvoinnin ja sen edistämisen paitsi nyt, myös tulevaisuudessa.

Jäsenemme pääsivätkin keväällä vastaamaan hyvinvointikyselyyn, jonka tarkoituksena oli kartoittaa niin yleistä arjen rakentumiseen kuin opiskeluun liittyvää hyvinvointia sekä yhdenvertaisuuden kokemusta. Taustalla vaikutti pitkä poikkeusaika, jolloin yhdistyksemme toimintaa tai yliopiston opetusta ei ollut pystytty järjestämään normaalilla tavalla. Oletuksena oli, että tämä saattaisi näkyä myös tuloksissa.

KYSELYYN VASTAAJIA OLI REILU KAHDEKSANKYMMENTÄ. Tulokset viittasivat positiivisesti siihen, että yleisesti jäsenemme voivat keväällä keskimäärin hyvin ja kokivat hallinnantunnetta elämässään. Toisaalta kuitenkin lähes 40 prosenttia vastaajista oli hakenut viimeisen vuoden aikana apua mielenterveyden ongelmiin. Siten tarvetta hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiselle vaikutti kuitenkin olevan. Opinnoissa puolestaan jaksettiin keskimäärin hyvin, mutta kaipuuta lähiopetukseen oli havaittavissa. Nämä tulokset tuotiin keväällä esiin myös Stimuluksen ja laitoksen välisissä keskusteluissa, ja nyt syksyllä opetusta onkin järjestetty lähitoteutusta painottaen.

Opetukseen liittyvän edunvalvonnan lisäksi yksi keskeinen tapa, jolla Stimulus voi pyrkiä tukemaan jäsentensä hyvinvointia, on järjestämällä erilaisia tapahtumia, jotka kokoavat jäseniämme yhteen sekä tarjoavat virkistystä arkeen. Yhdistyksemme missiossa lukeekin, että ”Stimulus huolehtii jäsentensä hyvinvoinnista tukemalla yhteisöllisyyttä ja järjestämällä monipuolisia vapaa-ajan aktiviteetteja”. Tämä toive nousi esiin myös aiemmin mainitussa hyvinvointikyselyssä.

TÄHÄN ONKIN PYRITTY TÄNÄ TOIMINTAVUONNA kiinnittämään huomiota, ja Stimulus on järjestänyt biletapahtumien ohella esimerkiksi monipuolisesti kulttuuritoimintaa sekä erilaisia liikuntatapahtumia. Toisaalta myös jäsenistöstämme on noussut aloitteita erilaisiin tapahtumiin, kuten Stimulus Cooper -tapahtumaan, ja stimppalaiset ovat itse aktiivisesti laittaneet esimerkiksi opintopiirejä pystyyn. Tällainen toiminta tukee myös yhdistyksemme sisäistä yhteisöllisyyttä.

Stimuluksen strategiasta nousee kuitenkin myös toinen mielestäni jaksamiseen ja hyvinvointiin vahvasti kytkeytyvä teema. Yksi Stimuluksen arvoista on inhimillisyys, joka on sanallistettu muun muassa sallivuudeksi, ymmärrykseksi toisia ihmisiä kohtaan sekä oppimiseen kannustamiseksi suorittamisen sijaan. Toivon, että tuota sallivuutta ja ymmärrystä jokainen meistä osaisi osoittaa muiden lisäksi myös itseään kohtaan: niin opintoja, kodin siisteyttä, mielenterveyttä, myöhästyneitä deadlineja kuin huonona päivänä kiukuttelua kohtaan. Kokemuksesta tiedän, että Stimuluksessa osataan huolehtia lähimmäisestä sekä luoda inhimillisyyteen ja ymmärrykseen nojaavaa ilmapiiriä, mutta muistetaan syysiltojen pimetessä tarjota mahdollisuus tähän myös itselle.

Voittajajoukkue Pipsan nännit ja ryhmänvetäjät

Ryhmä Hau

Ryhmä Puuman pentue

Ryhmä Pako Ähtäristä

Ryhmä räyh

Fuksiaiset kokosivat kaikki stimpat juhlimaan uusia tulokkaita

Kaupunki täyttyi villeistä eläimistä, kun stimpan fuksit päästettiin suorittamaan fuksiaisia syyskuun lopussa. Fuksiaisissa nimetään uudet fuksit virallisiksi Stimulus ry:n jäseniksi eli stimppalaisiksi erilaisten tehtävien kautta, joita fuksit pääsivät suorittamaan ryhmissä.

TEKSTI **YASMIN GORAN**
KUVAT **FUKSIT**

HULLUNKURISIA HAASTEITA oli monia, mutta mikään este ei ollut ylitsepääsemätön, sillä jokaisesta fuksista tuli virallisesti stimppalainen. Fuksien siunaamista juhlittiin kaikkien ryhmien päästyä Jyväskylän torikeskukselle, jossa paljastettiin myös fuksiaisten voittajajoukkue sekä vannottiin Stimuluksen vala.

PULINA JA SPEKULOINTI FUKSIAISISTA kävi jo varhain ennen fuksiaispäivää. Mitä lahjuksia pitää antaa? Miksikä pukeudutte? Pitääkö rymytä mudassa? Vastaukset kysymykseen oli vain koettava – kukaan ei tiennyt, mitä fuksiaispäivä tulisi pitämään sisällään.

Fuksit jaettiin ryhmiin ennen tapahtumaa, mikä antoi mahdollisuuden strategiselle suunnittelulle. Joissain ryhmissä oli jo valmiina monia alkoholijuomia, toiset ryhmät ryhtyivät leipomaan ja kolmannet kolusivat kaupat läpi etsien jotain, jolla lahjoa vanhempia opiskelijoita rasteilla. Meidän ryhmämme harjoitti luovuutta, sillä keksimme tarjoilla minttukaakaota Mielentilasta lainatuista termareista.

Keskustassa vilisi kaikenlaisia pupujusseja, tiikereitä ja leppäkerttuja torstaisena iltapäivänä valmiina viettämään fuksiaisia. Illan aikana jokaisen ryhmän ryhmänvetäjät, eli vanhemmat stimpat, ohjasivat fukseja rastilta toiselle ja pitivät huolen siitä, että ryhmät pysyivät köytettynä rastien välillä.

Rasteja oli monenlaisia ja sen lisäksi, että fuksit pisteytettiin suoritusten ja lahjusten mukaan, myös me fuksit pääsimme pisteyttämään rasteja niiden hauskuuden ja onnistumisen kannalta. Erityisen paljon arvostusta keräsivät ne rastit, joissa ryhmät pääsivät puhaltamaan yhteen hiileen pisteiden saavuttamiseksi. Pisteitä jaettiin rasteille myös fiiliksen ja yleisen onnistumisen perustein.

SIVUSTAKATSOJATKAAN EIVÄT JÄÄNEET RAUHAAN fuksiaisten aikana. Lisätehtäviä jaettiin fukseille tehtäväksi rastien välissä eikä tuijotuksilta ja oudoilta katseilta vältytty. Eläinlaumat etenivät köytettyinä kailottaen sitsilauluja ja pysäyttäen ohikulkijoita. Minkälainen on hyvä psykologi? Saammeko laulaa teille oopperan? Onko teillä pesulappuja, joita voisimme nipsaista? Voinko kertoa elämänviisauden? Tulisitko kanssamme hullunkuriselle rastille?

Yli kymmenen rastin jälkeen jalat olivat aivan muussina, ääni melkein lähtenyt ja ilta pimentynyt. Kaikki ryhmät, rastinvetäjät ja muut stimpat kerääntyivät torille julkistamaan fuksiaisten voittaja ja rastivoittaja. Psykologian miespuolisten opiskelijoiden ryhmä “Kommandot” voitti jo toistamiseen rastikilpailun. Heidän omistautuneisuutensa vakuutti kaikki fuksit ja tunnelma heidän rastillaan oli kohdillaan. Sen sijaan fuksiryhmistä voittajaksi nousi “Pipsan nännit” eli meidän minttukaakaota jakeleva energinen ryhmä. Kiljuen ja karjuen osoitimme kaikille olevamme ylpeitä voitostamme. Kilpailu oli erittäin kovaa, sillä erotus voittajajoukkueen ja hopeajoukkueen välillä oli vain 0,2 pistettä.

Kissaksi pukeutunut Ninna Blom selittää fiiliksiään illan päätteeksi: “Oltiin ihan varmoja, että me voitetaan ja meillä oli jo koreografia valmiina meidän voittoa varten”. Blom oli kuitenkin iloinen tapahtuman jälkeen ja kertoi heidän ryhmällään olleen hyvä yhteishenki, joka teki tapahtumasta ainutlaatuisen. Myös Kiia Simola yhtyy ja kertoo: “Tää oli paras tapahtuma, johon olen tähän mennessä osallistunut!”

Super-SPOLskis viikonloppu

SPOLskis on perinteisesti syksyllä järjestettävä uusille psykologian fukseille suunnattu tapahtuma. Koronan takia tapahtuma jouduttiin perumaan kahtena viime vuonna, joten tänä vuonna järjestettiin ensimmäistä (ja toivottavasti viimeistä) kertaa Super-SPOLskis! Tapahtumaan osallistui perjantaina vuosien -20 & -21 fuksit ja lauantaina -22 fuksit.

TEKSTI JA KUVAT
SANNIMAARI PAAVOLA,
SPOLIN EFPSA-EDUSTAJA

PERJANTAI

On perjantai ja matka kohti Joensuuta ja Super-SPOLskis viikonloppua alkaa raikastavassa tihkusateessa. Saapuessani Matkakeskukselle huomaan paljon keltahaalarisia stimppoja, sekä muutaman defenssiläisen odottamassa junaa. Juna on sopivasti lähes 45 minuuttia myöhässä, joten kerkeämme hyvin vaihtaa kuulumisia ja virittäytyä tunnelmaan.

Junamatka vaunussa numero 1 sujuu hupaisasti ja pian olemmekin jo Joensuussa. Matkalla nautimme välipalaksi maukkaita tomaatteja yhdessä fobialaisten ja cortexlaisten kanssa. Stimpan varapuheenjohtaja Annina myös verkostoituu taitavasti korttipelin merkeissä fobialaisten kanssa, minkä johdosta fobialainen voittaa kaikki pelikierrokset, sekä lupaa mainostaa Stimuluksen vujusilliksen kutsuvieraspaikkoja Turussa.

SPOLin järjestämissä tapahtumissa on tapana majoittua vastaanottavan kaupungin psykalaisten luona. Tänä vuonna oidipuslaisten lisäksi osa porukasta majoittuu myös laadukkaassa Green star-hotellissa. Saapumisen jälkeen jakaannumme kaikki omiin osoitteisiimme ja alamme valmistautua iltaa varten.

JÄNNITTÄVÄ AMAZING RACE- RASTI KIERROS ALKAA!

Itsekin vuoden -20 fuksina pääsen osallistumaan tapahtumaan perjantaina. Tunnelma on odottava, kun kokoonnumme yliopistolla ennen kierroksen alkua. Huomaan jännityksen väreilevän ilmassa, sillä kaikki sijoittuivat vielä omien tuttujen ainejärjestökavereidensa läheisyyteen. SPOLin tapsojen johdolla jakaannumme kuitenkin seitsemäksi kirjavaksi ryhmäksi.

Ryhmämme Yön kolminaisuus lähtee heti innokkaana suunnittelemaan voittostrategiaa. Luomme näyttävän, monumenttisen asetelman, johon järjestäytymistä harjoittelemme Joensuun kaduilla. Toiveena on, että näyttävä sisääntulo rasteille takaa huippupisteet. Lähdemme itsevarmoina kohti ensimmäistä tehtävää.

Ensimmäisenä meidän pitää selvittää tuttujen kappaleiden oikeita nimiä, kun ne esitetään suomeksi. Yön kolminaisuuden kansainväliset kontaktit ja mittava kokemus varmistaa vahvan alun kierrokselle ja selvitämme ensimmäisen tehtävän ongelmitta. Innostuksemme sen kuin kasvaa ennen toista rastia. Pienen säntäilyn jälkeen löydämme Psylin Ilmarin ja meidän tietotaitoamme testataan yleissivistyksen kulmakiven eli Psykologiliiton tietämyksen perusteella.

Kovan tsempin ansiosta tunnelma tuntuu vain nousevan. Seuraavaksi keskeltä Joensuun toria löytyy perinteinen tehtävälista-rasti. Päädymme tilaamaan shotteja ruotsiksi, haastamaan ihmisiä kädenvääntöön, pitämään hengityksharjoituksen vastaantulijoille ja tanssimaan Macarenaa suurella lavalla. Rastin kruunaa viimeisellä sekunnilla onnistuneesti toteutettu käsilläseisonta + hörppy -spektaakkeli.

Jatkamme matkaa jo tutuksi tullutta pitkää suoraa pitkin kohti yliopistoa. Kuuntelemme samalla eri ainejärjestöjen tunnusbiisejä. Tässä kohtaa tunnelma on noussut jo niin paljon, että olemme aivan varmoja tulevasta voitosta. Keltainen toukokuu rauhoittaa meitä hieman seuraavalle

> *Kalja on halpaa ja fiilis on kova.*

rastille. Se on tarpeen, sillä siinä vaaditaan vakaata kättä ja tarkkaa tuntoaistia.

Matkamme jatkuu jälleen pitkin pitkää suoraa, nyt takaisin kohti keskustaa. Vielä muutama rasti ennen totuuden hetkeä. Saamme käyttää viimeisillä rasteilla luovuutta, sillä oikeita vastauksia ei ole. Rastienpitäjien lahjontaan käytetyt keksit loppuvat ratkaisevalla hetkellä ja alamme pikkuhiljaa kyseenalaistamaan omia voiton mahdollisuuksiamme.

Jälleen taivallamme kohti yliopistoa ja palkintojenjakotilaisuutta. Kyselemme: mikä tunnelma? Edelleen on mukava olo, vaikka jännitys alkaa tuntumaan sietämättömältä. Ennen voittajajoukkueen julistamista jännittynyt ilmapiiri leviää kaikkiin paikalla oleviin. Voittajiksi julistetaankin lopulta Sydänlihastulehdus ja itse jäämme täpärästi toiselle sijalle. Otamme uutisen kuitenkin vastaan rauhallisina, ja olemme tyytyväisiä omaan suoritukseemme. Meillä on ollut hauskaa!

Jatkot järjestetään yökerho Kerubissa. Kalja on halpaa ja fiilis on kova. Kerubin tanssilattia on kuin hedelmäsalaatti kun eriväriset haalarit ovat illan aikana sekoittuneet ja uusia ystävyyssuhteita luotu.

LAUANTAI

Aamulla jokainen herää omassa majoituksessaan rauhallisesti. Yhteydenpito uusien ja vanhojen ystävien kanssa käy kuumana ja ruokapaikan löytäminen Joensuusta on haastavaa. Edellisen päivän osallistujat alkavat hiljalleen poistua Joensuusta, samalla kun vuoden -22 fuksit saapuvat paikalle. Törmään yllättäen isoon kasaan Stimpan keltahaalarisia fukseja! Sydäntäni lämmittää, kuinka fuksit ovat jo löytäneet toisiaan eri ainejärjestöistä junassa.

Super-SPOLskis viikonlopun aikana Joensuussa järjestetään myös eri tiimien kokouksia. Pääsen seuraamaan ahkeraa työskentelyä, kun sekä SPOLin hallituksen puheenjohtajakaksikko, että SPOLin ensivuoden vuosijuhlia järjestävä vujutiimi pitävät kokouksia.

Itse kuitenkin liukenen nopeasti paikalta defenssiläisten kanssa katsomaan Formula 1 aika-ajoja paikalliseen urheilubaariin. Nautimme siellä myös maittavat ranskalaiset, joiden voimalla siirryn odottamaan Suvanto sillan alle vuoden 2022 fukseja saapuvaksi EFPSA-rastille!

Yhdessä Cortexin Venlan eli SPOLin toisen EFPSA-edustajan kanssa nautimme fuksiryhmien meille tarjoamasta viihdykkeestä koko illan ajan. Kuulemme hienoja suomenkielisiä tulkintoja tunnetuista englanninkielisistä biiseistä. Tunnelma on melko viileästä säästä huolimatta lämmin.

Lopulta kaikki ryhmät ovat käyneet paikalla ja siirrymme palkintojenjakoon! Tunnelma on vähintään yhtä jännittynyt kuin edellisenä päivänä. Tiukan kisan jälkeen fuksien rastikierroksen voittajaksi julistetaan Hätäilijät.

Burger Kingin kautta matkaamme taas Kerubiin jatkoille. Kaikilla vaikuttaa olleen onnistunut ilta ja useat fuksit tulevat kertomaan, kuinka hauska on ollut tavata fukseja myös muista ainejärjestöistä. Bileet jatkuvat varmasti kauan, mutta valitettavasti itseäni alkaa kahden päivän kisajännitys painamaan ja joudun lähtemään melko nopeasti nukkumaan.

SUNNUNTAI

Aina kun SPOL järjestää jonkin tapahtuman, kuuluu siihen olennaisena osana myös SPOLin hallituksen kokous. Super-SPOLskis viikonloppuna se on kello kahdeksalta aamulla. Vaikka viikonloppu on ollut rankka, kaikki hallituksen jäsenet, sekä myös muutama muu jäsen selviävät paikalle. Keskustelua syntyy mm. Oulun yliopiston oudoista käytänteistä ja tulevasta tiedetapahtumasta.

Saamme kokouksen pidettyä vähän alle kolmessa tunnissa, minkä jälkeen on aika sanoa hyvästit ja lähteä kohti omia kotikaupunkeja. Viikonloppu on todella onnistunut! Toivottavasti myös kaikilla osallistuneilla on ollut hauskaa! Nähdään tulevissa SPOLin tapahtumissa<3

MIKÄ KELEEN SPOL?

* SPOL = Suomen Psykologian Opiskelijain Liitto
* Edistää psykologian opiskelijoiden yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja psykakaupunkien välistä yhdenvertaisuutta
* Käytännössä siis järjestää sekä bile- että tiedetapahtumia ja on yhteydessä yliopistojen opetushenkilökuntaan.
* SPOLin jäseniä ovat ainejärjestöt ja hallitus koostuu kahdesta edustajasta joka järjestöstä. Lisäksi on toimaripestejä.

Tapahtuman järjestämisen ABC

Syksyn pimetessä innokkaiden Stimppojen katseet alkaa kääntyä jo kohti ensi vuoden tapahtumia. Vuodenvaihteessa uudet tapsat painavat hattunsa päähän, vetävät tapsasukat jalkaan ja saavat käsiinsä tapahtumakannan salat. Mutta mitä tapahtuman järjestäminen käytännössä pitää sisällään?

TEKSTI
SONJA "SONE" KOKKONEN
5. VUODEN VANHUS-STIMPPA, TAPSA -22

KUVITUKSET
ANNI AITTANIEMI

IDEOINTI JA SUUNNITTELU Tapahtuman järjestäminen alkaa ideoinnista ja suunnittelusta. Tässä vaiheessa voi ja pitääkin laittaa pyörimään villeimmät ideat ja hulluimmat tempaukset, mitä mieleen vaan tulee (kuten meidän Mikkelireissu, heh). Suunnitelmat tuodaan esiin tapsojen tai tapahtumajaoston miitissä ja lisäksi niille pyydetään hallitukselta tuomio. Kun idea alkaa muotoutua ja tapahtuma saa vihreää valoa, suunnitellaan ajankohta, ilmoittautumisaika ja -kanta, tapahtumapaikka ja mitä toteutusta tapahtuma vaatii. On tärkeää myös miettiä, mitä tarvikkeita Stimulukselta löytyy jo ennestään ja mitä pitää hankkia. Poikkitieteellisissä tapahtumissa mietitään lisäksi sopivaa toveriainejärjestöä, jonka kanssa aikataulut natsaisi yhteen.

SÄHKÖPOSTIRUMBA Toinen vaihe on ihana: sähköpostirumba. Varataan tilat, pyydetään tarjouspyyntöjä busseista, rekrytoidaan muita ainejärjestöjä ja mikä tärkeintä mainostetaan tapahtumaa jäsenistölle sekä sähköpostilla että somessa yhteistyössä tiedotusvastaavan kanssa. Lisäksi luodaan tapahtumakantaan tai kide. appiin tapahtuma, sekä sen ilmoittautuminen. Tapahtuman järjestämiseen kuuluu yllättävän paljon tietokoneen ääressä istumista!

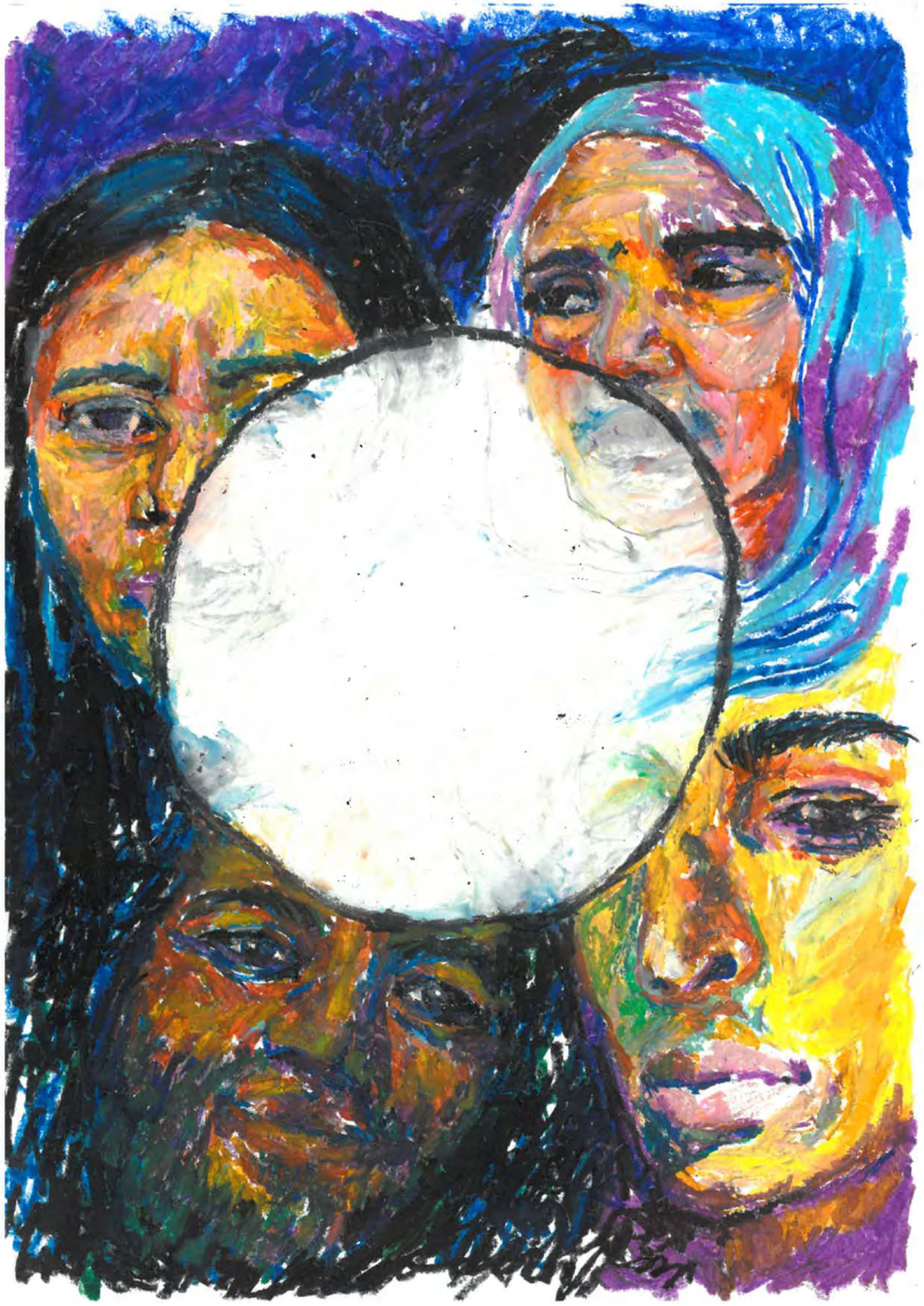
Busseja, tiloja tai esimerkiksi Himoksen mökkejä joutuu usein varaamaan jo kuukausia etukäteen. Näin ollen tapsoilla on hyvä olla jonkinlainen käsitys tulevasta tapahtumakalenterista ainakin suurempien, perinteisten tapahtumien osalta. Tätä auttaa myös se, että Escape varataan useaksi vuodeksi kerrallaan, joten sitsipäivämäärät tiedetään hyvinkin aikaisessa vaiheessa.

BUDJETOINTI Yksi tärkeä ja ehkä virallisin vaihe tapahtuman järjestämisessä on budjetointi. Kaikki Stimuluksen tilin kautta menevä raha tapahtuman maksuissa tulee budjetoida ennen mitään hankintoja Stimuluksen hallituksen kokouksessa. Budjetin tulee olla mahdollisimman tarkka ja sisältää erittelyn siitä, mistä se koostuu. Esimerkiksi sitsien budjetti voi näyttää seuraavalta: osallistujien määrä x 16€ holillinen lippu + haalarimerkit 200€ + muut kulut (sis. toastmastereiden osallistumisliput, palkinto/rangaistuspullo minttua ja tarvikkeet) = n. 2000-3000€. Vaikka summa on suuri, niin tästä onneksi suurin osa palautuu Stimulukselle osallistujamaksujen myötä. Tapahtumista ei siis jäädä voitolle, vaan pyritään siihen, että osallistumislipuista saatavat tulot kattaa tapahtuman kulut!

TSE TAPAHTUMA Tapahtumapäivänä tapahtuu suurin ja ehkä näkyvin työ, eli itse tapahtuman konkreettinen toteutus. Päivä saattaa alkaa kauppareissulla ja tarvikkeiden hakemisella esimerkiksi Mielentilasta tai kavereilta. Perinteinen tapahtuma-aamun paniikki on myös usein läsnä, kun joku tärkeä asia (kuten esimerkiksi sitsilauluvihot nimeltämainitsemattomilta fuksisitseiltä) on unohtunut...

Tapahtumapaikalle mennään usein pari tuntia etukäteen järjestelemään, koristelemaan, virittämään musiikkeja, roudaamaan pöytiä ja laittamaan tarjoiluja esille. Päivän aikana on huolehdittava esimerkiksi aikatauluista ja osallistujien mukanaolosta. Tapahtuman aikana järjestäjät saattavat näkyä myös siivoamassa, vetämässä ohjelmaa tai juontoa, tarjoilemassa tai muuten vaan ratkaisemassa jotain odottamatonta ongelmaa. Hommista huolimatta voin kokemuksen myötä todeta, että myös järjestäjä pääsee pitämään hauskaa muiden stimppojen mukana.

Vaikka tapahtuma on jo ohi, niin tapahtuman järjestäjän hommat eivät ole. Seuraavana päivänä hän saa, mahdollisesta univajeesta huolimatta, palata tietokoneen ääreen laittamaan laskutustietoja taloudenhoitajalle ja vastailemaan vielä lisää sähköposteihin, tai lähteä roudaamaan tavaroita takaisin Mielentilaan ja palauttamaan pulloja. Tärkein tapahtuman jälkeinen tehtävä on kuitenkin selata Stimuluksen somea, katsoa oman työn jälkeä ja onnellisia stimppoja pitämässä kivaa! <3



Psykologia perustuu valkoiseen yhteiskuntaan – ja se on rasismia

Jos ajattelet psykologia, tuleeko mieleesi valkoinen vaaleahiuksinen nainen, jolla on asiakkaanaan toinen valkoinen ihminen? Valkonormatiivisuus näkyy myös psykologiassa. Haastattelin Mixed Finns -yhteisön perustajaa Priska Niemi-Sampania ilmiöstä.

TEKSTI **YASMIN GORAN**
KUVITUKSET **MARIA LAMPILAHTI**

MINKÄLAINEN IHMINEN ON NORMAALI yhteiskunnassamme? Yleensä vastauksena kuvaillaan valkoinen ihminen. Kun valkoinen ihminen on yhteiskunnan normi, kaikki pohjautuu valkoisen ihmisen kokemuksiin. Suomalaiset koulut, terveydenhuolto ja erilaiset palvelut suunnitellaan alusta asti valkoiselle väestölle – ruskeutta ei ole huomioitu siis ollenkaan yhteiskunnan palveluissa. Rasismista tai eritaustaisten ihmisten kohtaamisesta ei opeteta juuri ollenkaan psykologian alalla. Psykologian alalla huomioidaan vain valkoiset asiakkaat, vaikka psykologin työssä tulisi ymmärtää myös käsitteet vähemmistöstressi, mikroaggressio ja kumuloituva rasismi.

Koska esimerkiksi terveydenhuollon suunnittelussa ei oteta huomioon muita kuin valkoisia ihmisiä, rasismin ja syrjinnän vaikutukset sekä seuraukset saattavat jäädä kokonaan huomiotta. Mielenterveyden oireilu voi olla monissa tapauksissa rasismin tai syrjinnän seurausta. Yhteyttä rasismin ja mielenterveyden oireiden välillä ei kuitenkaan osata tunnistaa Suomessa, koska myös mielenterveysongelmia tarkastellaan valkonormatiivisuuden kautta. “Rasismi voi olla monien ongelmien juurisyy”, Priska Niemi-Sampan toteaa haastattelussa.

Asiakastyössä otetaan huomioon yksilön henkilökohtaisen elämän vaikutuksia yksilöön, mutta se ei yksinomaan

“Psykologian alalla huomioidaan vain valkoiset asiakkaat, vaikka psykologin työssä tulisi ymmärtää myös käsitteet vähemmistöstressi, mikroaggressio ja kumuloituva rasismi.

riitä. Rasismia on yhteiskunnan rakenteissa ja rakenteellinen rasismi on juurisyynä moniin ongelmiin, joita rasismin uhriksi joutuneet kokevat. Ei ole myöskään helppoa päästä mielenterveyspalveluiden pariin varsinkaan ruskeana suomalaisena. Rasismista ei ole puhettakaan mielenterveyspalveluiden nettisivuilla, ja palvelut näyttävät ulospäin olevan vain valkoisille – nuoret pocit saattavat kyseenalaistaa, ovatko kyseiset palvelut tarkoitettu heille.

“Valtaväestöön kuuluvien pitäisi kouluttautua näistä teemoista”, Niemi-Sampan vaatii. Ei ole vain vähemmistöjen tehtävä hoitaa rasismiin ja syrjintään liittyviä ongelmia. Ammattikunnan tulee ehdottomasti moninaistua, mutta jokaisen psykologin pitäisi ymmärtää rasismi ilmiönä ja osata huomioida erityisesti rasismin kumulatiivisuus. Rasismia saatetaan kokea lapsuudesta asti, jolloin kokemukset vain kasautuvat kasvaessa ja laajenevat seurauksiltaan. Usein psykologeilta jää huomaamatta rasismin kumulatiivisuus, koska otetaan huomioon vain viimeisimpien vuosien kokemukset tai yksittäistapaukset.

EI OLE KYSE VAIN IHONVÄRISTÄ

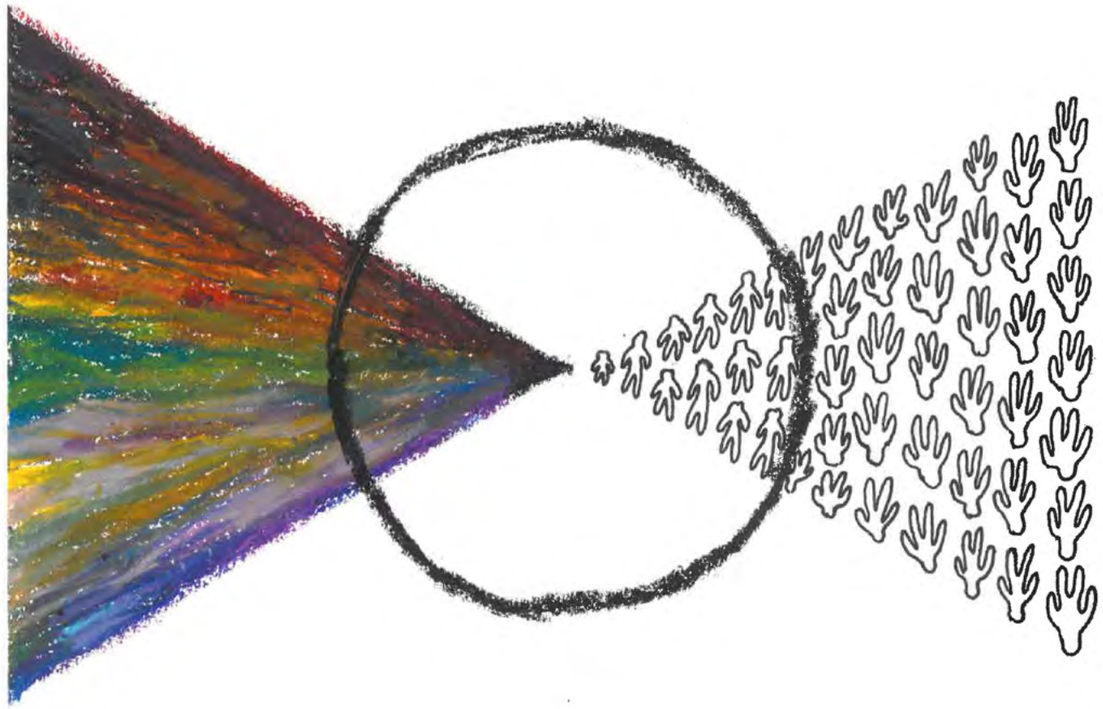
Ruskeus tai mustuus kuuluu kyseisten ihmisten identiteettiin, vaikka sitä ei tunnistettaisikaan osaksi ihmisen identiteettiä. “Ei ole ollut sanoja, joilla selittää omia kokemuksia”, Niemi-Sampan mainitsee kertoessaan omasta kokemuksestaan ruskeana suomalaisena. Suomen kielellä ei ole voinut selittää vähemmistöidentiteettiä, koska tarvittavia sanoja ei ole ollut olemassa. Sanojen “mixed-suomalainen” ja “ruskea suomalainen” kautta pystyy selittämään identiteettiään, mitä ei pystyisi tekemään ilman oikeita sanoja. Omat kokemukset tuntuvat todellisemmilta, kun niillä on nimi ja merkitys. Ilmiöt ja kokemukset pitää ottaa esille, jotta niitä voidaan työstää ja tuoda ilmi. Valkonormatiivisuuden vuoksi rasismin kokemuksille ja ilmiöille ei kuitenkaan ole ollut hyviä nimityksiä, mikä voi johtaa siihen, että rasismin ilmiöt nähdään yksilön kokemuksina eikä yhteiskunnallisina ongelmina.

Koetuille kokemuksille muodostuu hallintakeinoja, jotka stressaavat arkielämässä. Esimerkiksi ennen luentoa saattaa miettiä, onko tila turvallinen, oletetaanko minua vaihtariksi tai puhutaanko minulle englanniksi. Vähemmistöstressi erottaa tällaisilla tavoilla vähemmistöjen jäsenet muista. “Toivon, että psykologian alalla otetaan enemmän huomioon vähemmistöstressi”, Niemi-Sampan toteaa. Kun stressi ja rasismin kokemukset kumuloituvat, seuraukset voivat olla vakavampia kuin oletetaan.

Korkeakoulussa opiskelu on hyvin valkoista ja esimerkiksi oppimateriaali ja luennot pohjautuvat vahvasti valkoiseen ja heteronormatiiviseen yhteiskuntaan. Kun on yksi ainoita ruskeita opiskelijoita, yhteisön merkitys kasvaa suureksi. Priska Niemi-Sampan kertoo kuinka tärkeää hänelle oli saada vertaistukea yliopistoaikana hänen ja muiden ruskeiden yliopisto-opiskelijoiden perustettua Students of Colour -järjestö. “Ulkopuolisuuden tunne oli pitkään läsnä”, Niemi-Sampan pohtii. Yksilölle on tärkeää tuntea omat kokemuksensa merkityksillisinä, minkä vuoksi vertaistuki on äärimmäisen tärkeää. Jyväskylän yliopistossakin on vastikään perustettu Students of Colour -yhteisö, mutta siitä huolimatta opiskelijoiden keskuudessa on edelleen hyvin vähän ei-valkoisia. Yliopisto-opiskelijoiden ja ammattikunnan moninaistuminen tapahtuu hitaasti, mikä johtuu esimerkiksi rodullistavasta opinto-ohjauksesta ja korkeakoulututkinnon periytymisestä.

RATKAISU ON KOULUTUS

Palataan valkonormatiivisuuteen. Valkonormatiivisuuden tunnistaminen on ensimmäinen askel näkökulman muuttamiseen. On tärkeää, että kaikenlaiset ihmiset ovat mukana kaikkialla yhteiskunnassamme. Rakenteellinen rasismi on syvällä asenteissamme, minkä vuoksi monimuotoisuus yhteiskunnassa voisi edistää asenteiden muuttumista. Niemi-Sampan korostaa, että ratkaisu valkonormatiivisuuden tunnistamiseen ja rasismin vastaiseen työhön on koulutus ja kouluttautuminen kyseisistä teemoista. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella ei ole rasismiin liittyviä kursseja muutamaa valinnais- ja sivuaineopintokokonaisuutta lukuunottamatta. Se ei riitä alkuunkaan vastaamaan mielestäni tärkeää ilmiötä, joka psykologinkin pitää tuntea ja osata. “Ei ole niin vaikeaa opettaa rasismista”, Niemi-Sampan huomauttaa. Rasismiin keskittyvällä kurssilla opiskelijat oppisivat, miten työssä otetaan huomioon esimerkiksi kumuloituva rasismi ja vähemmistöstressi yksilön ja yhteiskunnan tasoilla. Tällaisen rasismiin liittyvän koulutuksen tulisi olla pakollinen – vapaaehtoinen PALOMA-kurssi tai sukupuolitutkimuksen sivuaine ei ole tarpeeksi.



Ihmisinä ja tulevina psykologian ammattilaisina meidän on oltava myös rasismista ja valkonormatiivisuudesta tietoisia eikä antirasistinen tieto voi olla vain omien kiinnostuksen kohteiden tai vapaaehtoisten koulutusten varassa. Kouluttautuminen ja antirasistinen oppiminen luo pohjaa tulevaisuudelle, jossa myös ei-valkoiset voivat olla kuultuina ja nähtyinä jokaisessa tilanteessa.

Jokaisen on hyvä tiedostaa, miten valkonormatiivisuus vaikuttaa yhteiskunnassamme. Omia ennakkoluuloja tulee tarkastella ja varmistaa, etteivät omat ennakkoluulot vaikuta toisen ihmisen turvallisuuden tunteeseen arkisissakin tilanteissa. Jokaisen tulisi kuunnella aktiivisesti keskustelua rasismista ja antaa tilaa heille, jotka sitä kokevat. Kun tiedostaa ja ymmärtää valkonormatiivisuuden ja rasismin piirteitä yhteiskunnassa, on helpompaa alkaa purkamaan valkonormatiivisuutta.

“Antirasismi ottaa aikaa, mutta kyllähän me ihmisinä pystytään se oppimaan”, Niemi-Sampan painottaa.

Artikkelissa on käytetty lähteenä haastateltavana olleen Priska Niemi-Sampanin sekä Alice Jäsken ja Janina Waenthongkhamin teosta “Mixed – Suomalaista elämää kulttuurien risteymässä” (2022).

KÄSITTEET HALTUUN

VALKONORMATIIVISUUS Näkökulma, jossa valkoinen ihminen on normaali

VÄHEMMISTÖSTRESSI Rasismin ja syrjinnän kokemuksista elämän aikana aiheutuvaa stressiä

MIKROAGGRESSIO Harmittomilta vaikuttavat kommentit, joissa on rasistinen ennakko-oletus, luokitellaan arkipäivän rasismiksi

RAKENTEELLINEN RASISMI Kolonialismin ja valkonormatiivisuuden vaikutuksen vuoksi yhteiskunnan rakenteissa oleva rasismi

KUMULOITUVA RASISMI Rasismin kokemukset, jotka kertyvät ihmisen kuormaksi elämän aikana

POC Person of colour tai people of colour eli ei-valkoiset ihmiset, rodullistetut ihmiset; usein suomen kielessä puhutaan ruskeista

Tieto lisää tuskaa – psykologian opiskelijat apua hakemassa

Tietoisuus mielenterveyspalveluiden ruuhkautumisesta saattaa aiheuttaa syyllisyyttä ja lamaannuttaa pyrkimykset saada apua.

TEKSTI **PSYKOLOGIAN OPISKELIJAT**
KUVITUKSET **ELLA METSÄLAHTI**

THL:n ja Kelan vuoden 2021 alussa toteuttaman Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) mukaan noin joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii ahdistus- ja masennusoireista. Verrattuna koko aikuisväestöön psyykkistä oireilua ja kuormittuneisuutta havaittiin korkeakouluopiskelijoilla eniten. Peräti 65% koki saaneensa mielenterveyden palveluita riittämättömästi suhteessa avun tarpeeseensa.

Oikeanlaisen avun saaminen oikeaan aikaan on kaukana itsestäänselvyydestä, ja tieto palveluiden ruuhkautuneisuudesta voi lannistaa jopa siinä määrin, että avun hakeminen pitkittyy tai jää vain ajatuksen tasolle. Miten psykologian opiskelijat kokevat mielenterveyspalveluiden käyttämisen, ja millaisia vivahteita alan opiskelu tuo pohdintoihin omasta avun tarpeesta ja hoitoon hakeutumisen oikeutuksesta? Kolme opiskelijaa kertoo mietteistään.

Palveluiden portinvartija

KIRJOITTAJA 1

Päädyin kesällä mielenterveyspalveluiden portinvartijaksi. Psykologian opiskelijana on helppo käsittää, että jollain menee aina huonommin kuin itsellä, ja monien opiskelutoverieni tavoin olen tunnollinen ja pyrin tiedostamaan sekä paikkani yhteiskunnassa että etuoikeuteni. Kun vielä yhdistää median välittämän dystooppisen kuvan terveydenhuollostamme ahdistukselle tyypilliseen yliajatteluun ja masennuksessa esiintyvään oman olon vähättelyyn, syntyy helposti ajatuskehä, että täytyy selvitä itse. Joku muu tarvitsee resursseja minua enemmän.

ERITYINEN SUHDE ASIAAN

Koen, että meillä psykologian opiskelijoilla on alamme takia erilainen näkökulma hoitoon hakeutumiseen kuin monilla muilla. Tiedekunnassamme suhtaudutaan mielenterveyteen kokemusteni mukaan poikkeuksellisen avoimesti ja lempeästi. Kuitenkin minua on vaivannut ajatus siitä, että koska tiedän aiheesta keskivertoa enemmän, minun pitäisi kyetä selviytymään pienemmistä ongelmista itse. Toisaalta meillä on usein enemmän tietoa erilaisista palveluista ja oikeuksistamme kuin monilla muilla, ja avoimessa ilmapiirissä on helppoa kysäistä kaverilta, mikä palvelu on toiminut hänellä parhaiten.

Vaikka on terveydenhuollon eikä potilaiden tehtävä erotella hoitoa tarvitsevat muista, yritin kesän alussa miettiä liikaa itse, täytänkö minkään avun saamisen kriteerejä. Heitin lisää vettä ahdistuksen hullunmyllyyn miettimällä sitä, miten käsittelisin pettymykseni, jos minulle sanottaisiinkin, etteivät ongelmani ole tarpeeksi vakavia avun saamiseen. En edes tiennyt, että pienempiinkin ongelmiin on tarjolla esimerkiksi YTHS:llä lyhyempiä keskusteluavun jaksoja, ja olin unohtanut, että kolmannellakin sektorilla on apua saatavilla.

HUONO MAINE, HUONOMPI LUOTTAMUS

Olen kuullut tapauksista, joissa vakaviakaan mielenterveyden ongelmia ei ole otettu vakavasti YTHS:llä. Kaikkein negatiivisimmat kokemukset ansaitsevat todellakin tulla kuulluiksi, mutta ne myös leviävät epäsopusuhtaisen paljon uutisissa, keskustelupalstoilla ja kasvokkaisessa kanssakäymisessä, mikä taas heikentää uskoa avun saamisen mahdollisuuteen. Hain apua ensimmäisen kerran kesän puolessavälissä Jyväskylän Nuorten talolta. Sain sieltä tarvitsemaani tukea, mutta myös kehotuksen ottaa YTHS:ään yhteyttä, jotta saisin ajan "vaikka joulukuulle". Yllätykseksi sain sieltä ajan kahden päivän päähän soitostani.

Vaikka saisi hoitokontaktin, ongelmat eivät välttämättä lopu siihen. Jatkuva epävarmuus resursseista ajaa dilemmaan – joko kerron kaikesta totuudenmukaisesti ja otan samalla riskin etten saa riittävää apua, tai hieman liioittelen ongelmiani, jolloin vien mahdollisesti jonkun toisen mahdollisuuden apuun. Olen kokenut tämän takia jopa omituista mielihyvää silloin, kun minulla on mennyt huonommin – saanpa ainakin apua. Toinen ongelma tulee vastaan edellisen hoitosuhteen loputtua, kun seuraavaa käyntiä voi joutua odottelemaan kuukausia. Silloin tarvitsee erityistä sisukkuutta hakea apua välissä jostain muualta – sisukkuutta avata palveluiden portti itselle yhä uudestaan.

> *“Kaikkein negatiivisimmat kokemukset ansaitsevat todellakin tulla kuulluiksi, mutta ne myös leviävät epäsopusuhtaisen paljon uutisissa, keskustelupalstoilla ja kasvokkaisessa kanssakäymisessä.*

Media ja motivaatio

KIRJOITTAJA 2

Oma kokemukseni YTHS:n tarjoamista mielenterveyden palveluista on varsin positiivinen, ja välillä ihmettelenkin, miten ristiriidassa se tuntuu olevan median luoman vaikutelman kanssa. Uutisartikkeleissa usein kuvailtu resurssipula ei varmasti ole toimittajien mielikuvituksen tuotetta, vaan monenlaisista tekijöistä johtuvaa, mutkikasta reali-

“

Milloin ihminen voi tarpeeksi huonoksi tarvitakseen rajallisilla resursseilla toteutettavaa ammattilaisten tukea?

teettia; pidän kuitenkin harmillisena sitä, että tämä usealla media-alustalla käytävä keskustelu mielenterveyden palvelujen tukkeutumisesta ja hoitoprosessin hitaudesta voi pahimmillaan heikentää apua tarvitsevien motivaatiota pyytää sitä.

MUUTOSVASTARINTAA JA MORAALISTA POHDINTAA

Omalla kohdallani näin pääsikin jossain määrin käymään. Olen kärsinyt ahdistuneisuudesta jo pitkään, ja muistankin jo ala-asteella erilaisten irrationaalisten pelkojen ja huolien dominoineen mielenmaisemaani. Vaikka kykyni käsitellä näitä pelkoja on varmasti varttuessani kehittynyt ja niiden luonnekin muuttunut maanläheisemmäksi, ei jatkuva ahdistuksen taustavire kuitenkaan ollut yliopistoon tullessani kadonnut – päinvastoin. Akateemisessa maailmassa se alkoi pian näytellä merkittävää roolia tilassa, jota voitaisiin tässä kutsua vaikkapa merkittäväksi ja kroonistuneeksi opintopisteiden puutteeksi.

Omaa avunhankkimismotivaatiotani heikensivät kuitenkin merkittävästi kaksi ajatusta: ”mielenterveyspalvelut ovat niin tukkeutuneita, että apua saa kuitenkin odotella ikuisuuden” ja ”en voi niin huonosti, että minun olisi järkevää mennä tukkimaan niitä vielä enemmän – onhan olemassa ihmisiä, joiden toimintakyky on vielä selvästi omaani heikompi”. Nämä yhdessä saivat avun hakemisen vaikuttamaan piinaavan pitkälliseltä ja merkittävää tulosta tuottamattomalta toiminnalta – ja kenties jopa eettisesti epäilyttävältä sellaiselta. Tätä se ei todellisuudessa tietenkään ole, ellei hankkeeseen nyt lähde ihan vain työntekijöiden kustannuksella pilaillakseen.

TUUMASTA TOIMEEN

Kun viimein sain otettua YTHS:ään yhteyttä, oli toiminta häkellyttävän nopeaa. Hoitaja toisaalta soitti siinä mielessä otollisella hetkellä, että päädyin ensikeskustelussa antamaan varsin akuutisti ahdistuneen vaikutelman; kenties tämä vaikutti jollain tapaa prosessin nopeuteen. Välillä olenkin miettinyt, miten prosessi olisi edennyt, jos ensihaastattelu olisi ollut parempana päivänä ja olisin kyennyt puhumaan ongelmistani rauhallisen etäisesti. Henkilökohtainen suositukseni avun piiriin pyrkiville olisikin kirjata etukäteen ylös tarkkoja tuntemuksiaan juuri niinä huonompina päivinä ja hetkinä; mielenterveyshän on usein aaltoilevaa, ja ainakin omalla kohdallani aiemmat kriisit saattavat parempina päivinä tuntua pieniltä ja kaukaisilta. Onkin hyvä olla keino tuoda ne ammattilaisen puheilla esille sellaisina, kuin ne ilmetessään todella ovat, vaikka varsinaisena vastaanottopäivänä olo sattuisikin olemaan mainio.

ENTÄ JOS?

Toinen entä jos -kysymys, jota silloin tällöin pohdin, on seuraavanlainen: entä jos olisin hakenut ja saanut apua aikaisemmin? Koen elämäni tällä hetkellä varsin hyväksi, mutta kenties se olisi vielä parempaa ja olisi ollut sitä jo pidempään, jos olisin hyödyntänyt mielenterveyden palveluita heti tarpeen ilmetessä. Toki vaikeaa tässä on tarpeen määrittely: milloin ihminen voi tarpeeksi huonoksi tarvitakseen rajallisilla resursseilla toteutettavaa ammattilaisten tukea? Oma näkemykseni on, että tämän lopullinen määrittely ei ole potentiaalisen avunhakijan itsensä tehtävä tai eettinen velvollisuus varmuudella selvittää. Myös psykologian opiskelijalle tuttu ajatus varhaisen puuttumisen tärkeydestä on tässä relevantti. Vaikka avunhakukynnyksen alentamisesta seuraisi joitain käyntejä, jotka eivät niin sanotusti “johtaisi mihinkään”, kallistuisi vaakakuppi kuitenkin vahvasti hyödyn puolelle, kun hoidon tarjoaminen siitä hyötyville ehkäisisi monien ongelmien pahenemista ja kroonistumista. Tämä taas vähentäisi sekä inhimillistä kärsimystä että yhteiskunnalle koituvia pidemmän aikavälin kustannuksia.

Oman pahoinvoinnin riittävyyttä tai riittämättömyyttä yhteydenoton perusteeksi on helppoa jäädä pohtimaan ja vertailemaan. Michael Jordanin meemiksi muotoutunutta lausahdusta siteeraten: “Stop it. Get some help.”

Taidolla ja tuurilla terapiaan?

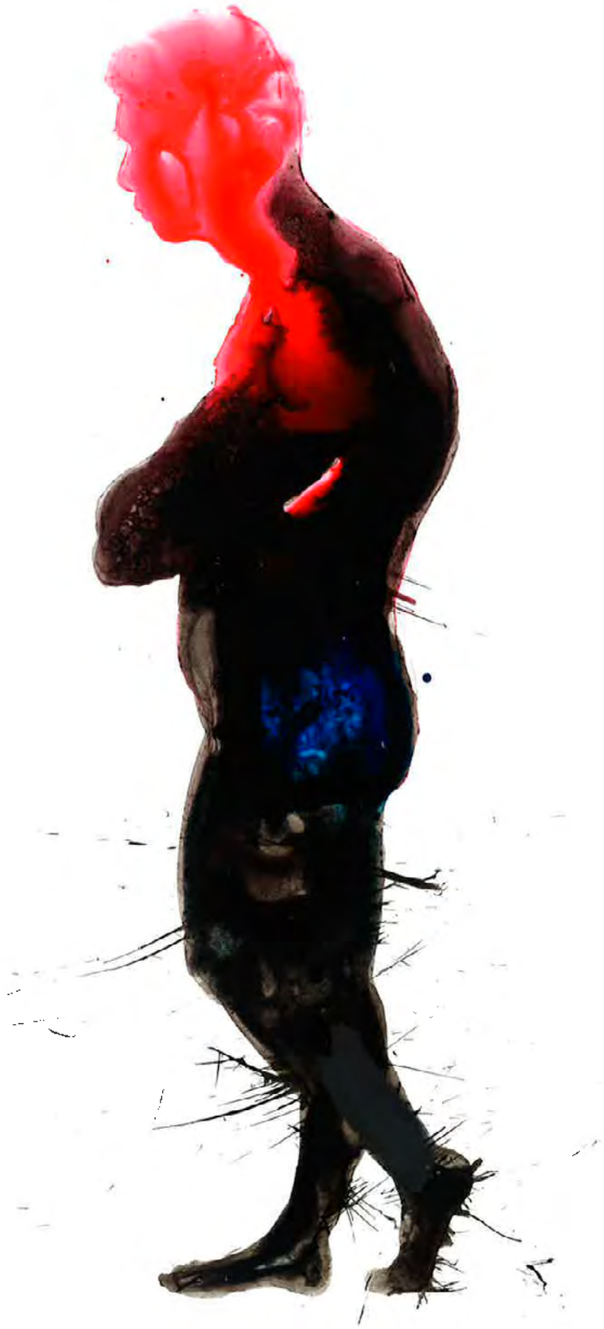
KIRJOITTAJA 3

Oma hoitoprosessini lähti käyntiin jo muutama vuosi sitten, eikä minun sen ansiosta ole tarvinnut olla aivan vastaavanlaisissa yhteyksissä vaikkapa YTHS:ään kuin opiskeluaikanaan apua hakevien. Yläasteen loppupuolella aloin kärsiä enenevissä määrin ahdistusoireilusta ja jonkinasteisesta sosiaalisten tilanteiden pelosta. Pettymys ikäisteni kavereiden puutteesta ja intohimoinen suhtautuminen koulusuoriutumiseen yhdistyivät toiminnaksi, joka sai minut eristäytymään ja omistamaan valtaosan vapaa-ajastani koulutyölle. Vasta lukion ensimmäisenä vuonna pulmat alkoivat ilmetä selkeämmin. Saatoin mennä hämmentävissä tai epävarmoissa tilanteissa täysin lukkoon, mikä ruokki tällaisiksi arvioimieni tilanteiden välttelyä, ja samanaikaisesti työskentelin läksyjen ja muiden tehtävien parissa usein yömyöhään.

Lukioni sijaitsi hyvin porskuttavassa kunnassa, joten koulupsykologin vastaanotolle ei tarvinnut onneksi jonottaa kauaa. Koulun palveluista minut ohjattiin noin vuoden sisällä lähimmän kaupungin nuorisopsykiatrian poliklinikalle, ja taas suurin piirtein vuoden vierähdettyä psykologini suositteli minulle hakeutumista psykoterapiaan. Nyt käyn kolmatta ja viimeistä vuotta Kelan tukemassa kuntoutuspsykoterapiassa.

EPÄUSKOINEN MUTTA HELPOTTUNUT

Mitä pidemmälle pääsin palveluiden osalta etenemään, sitä suuremmiksi kasvoivat epäilykseni siitä, olinko oikeastaan oikeassa paikassa oikeaan aikaan. Nuorisopsykiatrian poliklinikalle siirtyminen oli jonkinlainen yllätys, ja psykologin arvio siitä, että voisin hyötyä psykoterapiasta vielä suurempi sel-



> *Huijarisyndrooma ulottuu yllättävillekin elämän osa-alueille.*

lainen. Saamani tuki ei tuntunut missään vaiheessa hyödyttömältä tai turhalta, päinvastoin, mutta siitä huolimatta koin hämmennystä ja epäuskoa siitä, että ongelmiini tartuttiin niin määrätietoisesti. En kuitenkaan ollut pitänyt itseäni alunperin ihmisenä, joka kamppailee mielenterveyden haasteiden kanssa, vaan lähinnä hieman ujona ja perfektionismiin taipuvaisena tyyppinä. Avun saaminen oli joka tapauksessa helpotus.

Monestikin olen pohtinut, missä määrin hoitoon pääsyssäni ja sen piirissä pysymisessä on ollut kyse kyvykkyydestä ja valmiuksista sanallistaa tilanteeni suotuisalla tavalla. Esimerkiksi Kelan tukemaan kuntoutuspsykoterapiaan pääseminen vaatii b-lausunnon hankkimista lääkäriltä ja oman hakemuslomakkeen täyttämistä, mikä edellyttää toki sanallisen suoriutumisen lisäksi tiettyä pärjäämisen/jaksamisen tasoa. Suhteellisen hyvä kykyni introspektioon ja ongelmieni hahmottaminen edes jonkinlaisena kokonaisuutena ovat uskoakseni auttaneet minua ainakin jossain määrin pääsemään palveluihin käsiksi verrattain helposti. Vai olisiko kuitenkin ensisijaisesti kyse siitä, että minun on todella nähty tarvitsevan apua? Vai molempia? Huijarisyndrooma ulottuu yllättävillekin elämän osa-alueille.

MONEN TEKIJÄN SUMMA

Vaikka ammattilaisten arvioinnin voisi olettaa olevan viime kädessä ratkaisevin hoidon piiriin pääsemistä määrittävä tekijä, en voi olla pyörittelemättä mielessäni joitakin seikkoja, jotka ovat saattaneet sujuvoittaa polkuani. Palveluiden paikallinen saatavuustilanne ja kyky kertoa jäsennellysti hankaluuksistaan tulivatkin jo esille. Mitä tulee omien vaikeuksien hahmottamiseen, uskon, että psykologian alustavasta tuntemuksesta jo lukiossa on ollut jonkinlaista hyötyä mm. ongelmien käsitteellistämisen kannalta. Toisaalta psykologiaan perehtyminen saa myös näkemään omat haasteet suhteessa ongelmien koko kirjoon melko lievinä ja tätä kautta kyseenalaistamaan omaa avuntarvetta. Lisäksi tunnollisen ja hyväkäytöksisen lukiolaistytön internalisoivat oireet saattavat olla pienemmässä riskissä tulla tulkituiksi vaikkapa opettajien taholta yksinomaan nuoruuteen liittyväksi epävakaudeksi kuin esimerkiksi yläastelaisella, jonka pulmat näkyvät päällepäin häiriökäyttäytymisenä.

Lopuksi

Juttuun päätyneet kolme tapausta edustavat pienen pientä joukkoa ja ovatkin varsin yhteneväisiä: apua haettiin samankaltaisiin oirekuviin, ja epäilyksistä huolimatta sitä saatiin yllättävänkin sujuvasti. Olisi paitsi kiinnostavaa myös tarpeellista saada tietoa muun muassa siitä, miten avunsaannin toimivuus on koettu muunlaisten mielenterveyden ongelmien parissa tai muilla paikkakunnilla.

LÄHDE

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html (Viitattu 15.10.2022)

Unohdettu vuosikerta

Ennen yliopiston aloittamista ajatus yliopisto-opiskelusta ja fuksivuodesta oli varmasti kaikkien mielessä hyvin erilainen kuin millaiseksi se osoittautui vuoden 2020 fukseilla.

TEKSTI **SANNI LIINAMAA**
KUVITUKSET **ILONA PUSKA**

Haaveet viikottaisista opiskelijabileistä ja yhteisestä opiskelusta kirjastolla vaihtuivat nopeasti sängyssä katsottuihin Zoom-luentoihin ja opiskelijabileet korvaaviin puistohengailuihin raittiissa syysilmassa. Ärsyke haastatteli vuoden 2020 fukseja heidän kokemuksistaan yliopisto-opintojen aloittamisesta pahimman koronatilanteen keskellä.

Ehdimme tavata toisiamme ja kokoontua suuremmilla porukoilla muutaman viikon ajan, kunnes kokoontumisrajoitukset astuivat voimaan. Ensimmäisillä viikoilla lähes joka päivä järjestettiin erilaista orientoitumista, ryhmäytymistä ja aktiviteetteja. Syyskuun loppupuolella järjestettävät fuksiaiset järjestettiin vielä normaalihkosti, tosin myrskysäässä ja ilman yhteisiä jatkoja.

Kuitenkaan hengailu ei ensimmäisilläkään viikoilla ollut missään nimessä normaalin kaltaista: jouduimme jatkuvasti laskemaan, ettei meitä ole yhdessä paikassa kokoontumisrajoitusten ylittämää määrää sekä pelkäämään, koska korona-altistus tai -tartunta iskee omalle kohdalle. Kokoontumisrajoitusten tiukentuessa ja syksyn kylmyyden ajaessa viimeisetkin pienet porukat pois tapahtumapaikoiksi jo vakiintuneista puistoista, loppuivat yhteiset kokoontumiset kuitenkin kuin seinään.

Tapahtumien osalta suurimpana ongelmana olikin niiden vähäisyys. Ensimmäisten viikkojen fuksitapahtumia lukuunottamatta loput, vähäiset ensimmäisen vuoden tapahtumat järjestettiin etänä: oli Haluatko Miljonääriksi etänä, etävujut sekä etä-Vappubussi. ”Se, että tapahtumat järjestettiin etänä ei tietenkään ollut kivaa, mutta onneksi jotain edes järjestettiin”, eräs haastateltu kommentoi.

Ainakin omaa ulkopuolisuuden tunnettani ja koronatilanteen aiheuttamia kielteisiä tuntemuksia olisi helpottanut edes kauan odotettujen keltaisten haalareiden saaminen. Saimme ne kuitenkin koronatilanteen aiheuttaman materiaalipulan vuoksi vasta maaliskuussa, jolloin haalarikastajaisemme vihdoin järjestettiin – Zoomissa ja kastautuen omaan suihkuun.

Koska yhteisiä kokoontumisia tai tapahtumia ei ollut kovin paljon, oli myös kotiutuminen Jyväskylään monelle vaikeampaa. Uuden elämänvaiheen aloitukseen liittyy muutenkin stressiä esimerkiksi uuteen kotiin muutosta, porukkaan sopimisesta ja opiskelujen aloittamisesta. Lähiopetus ja ihmisten tapaaminen olisi ollut erityisen tärkeää elämänvaiheessa, jossa niin moni asia elämässä muuttuu samanaikaisesti. Joka puolelta tuleva, perusteltu vaatimus yksinolosta ja jatkuva vaikerointi siitä, voiko tavata ihmisiä lisäsikin kuormitusta monen kohdalla huomattavasti.

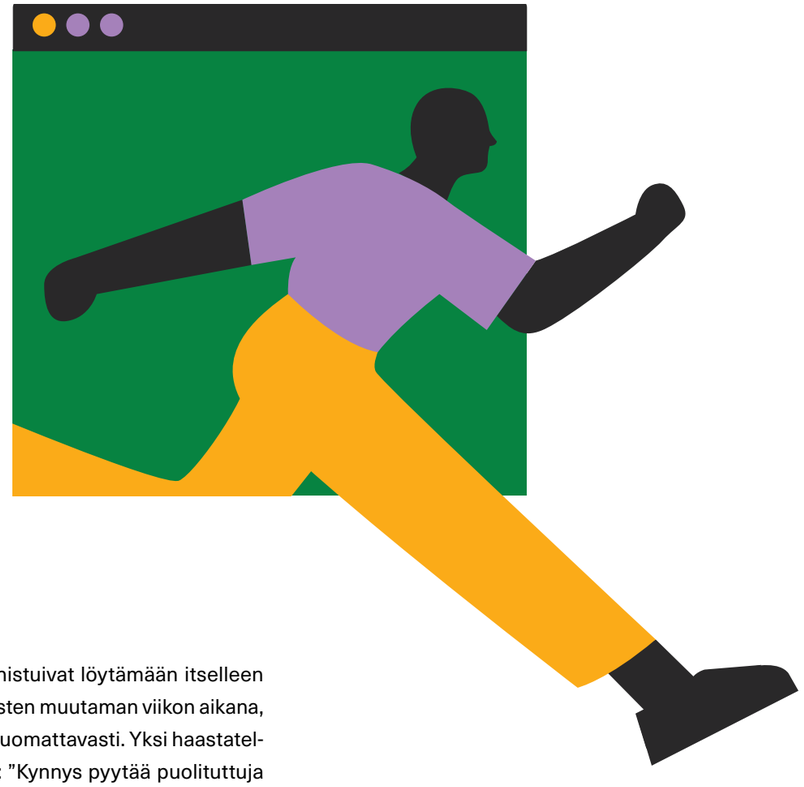
ETÄOPISKELUARKI

Fuksivuonna opiskelu oli melkoista yksin puurtamista, joka vaati tavallista enemmän oma-aloitteisuutta ja itsensä motivoimista. Arki oli monelle melko samanlaista riippumatta siitä, oliko loka- vai helmikuu. Yksi haastatelluista kuvailikin koko ensimmäistä vuotta näin: ”Tuntui, että koko vuosi meni sellaisessa sumussa. Tuntuu, että opiskeluvuosia on mennyt hukkaan, eikä niitä ole enää niin montaa jäljellä.”

Monille etäopiskelu aiheutti todellisia haasteita eivätkä opinnot edenneet oikein mitenkään. Moni myös voi psyykkisesti niin huonosti, ettei opiskeluun ollut voimavarojakaan. Yksinäisyys, ahdistuneisuus, masennus ja uupumus olivatkin monille opiskelijoille tuttuja tunteita – ja valitettavasti ovat niitä monille edelleen. Valitettavasti korona-ajan vaikutukset eivät jääneet vain pahimpaan korona-aikaan, vaan ne näkyvät meissä edelleen – oli kyse sitten mielenterveyden oireilusta, kertyneestä opista tai vuosikurssimme yhteenkuuluvuuden tunteesta.

Monet kokivat säästävänsä opiskelussa aikaa ja pitävänsä kotona opiskelusta.

Etäopiskelu ei ollut kuitenkaan kaikkien mielestä huono asia: monet kokivat säästävänsä opiskelussa aikaa ja pitävänsä kotona opiskelusta. Erästä haastateltua ei olisi haitannut itse etäopiskelu, jos vain vapaa-ajalla olisi päässyt näkemään ihmisiä: ”Se oli liikaa, että kaikki oli etänä ja kaikki tapahtui omassa kodissa”. Miettiessäni itse etäopiskelun hyviä puolia tulee mieleen, että ainakin opin käyttämään Zoomia. Zoom-tapaamisen luominen ja ruudun jakaminen alempien vuosikurssien opiskelijoille ei ollut minulle haaste eikä mikään. “Niin ja saahan sinne Zoomiin kaikkia hauskoja taustakuvia. Joskus itselläni oli joku Ismo Laitela -kuva keventämässä tunnelmaa,” kertoo yksi haastatelluista.



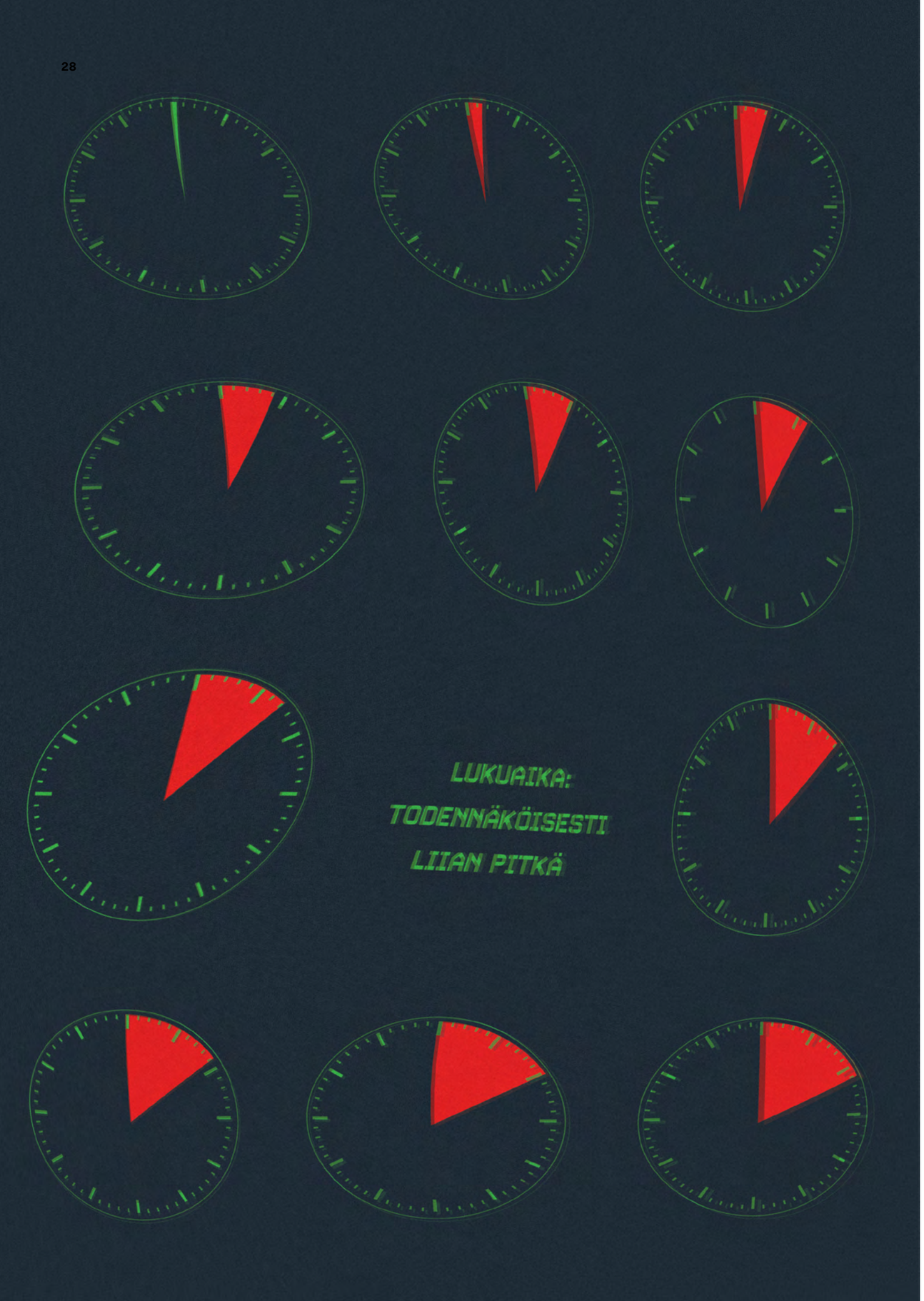
SOSIAALINEN ELÄMÄ

Toivon todella, että kaikki onnistuivat löytämään itselleen edes yhden kaverin ensimmäisten muutaman viikon aikana, sillä sen jälkeen se vaikeutui huomattavasti. Yksi haastatelluista kommentoi fuksivuotta: ”Kynnys pyytää puolituttuja tai tuntemattomia esimerkiksi syömään tai opiskelemaan yhdessä oli ymmärrettävästi korkea, etenkin kun jatkuvasti painotettiin, että olisi hyvä pysyä kotona ja tavata mahdollisimman vähän ihmisiä”.

Ystävät osoittautuivat etenkin ensimmäisen opiskeluvuoden aikana kuitenkin korvaamattomaksi tueksi niin opiskelutehtävien valmiiksi saamisessa kuin koti-ikävän ja yksinäisyyden kanssa selviämisessäkin. Monien kaveriporukoista tulikin todella yhteen hitsautuneita, sillä kokoontumisrajoitusten ja altistumisriskin vuoksi nähtiin aina samalla kokoonpanolla. Eräs haastatelluista kommentoi kavereiden löytämistä: ”Jos et löytänyt kavereita ensimmäisillä viikoilla, olit sitten aika lailla yksin. Toisten tiiviisiin kaveriporukoihin on ollut vaikeaa päästä enää myöhemmin mukaan.” Ensimmäisillä parilla viikolla oli siis arvaamattoman ja epätavallisen suuri merkitys koko opiskeluaikaan.

Vuoden 2020 fukseilla on tietysti hyvin erilaisiakin kokemuksia opintojemme alkuajasta. Monet tekijät, kuten luonne, elämäntilanne sekä tukiverkosto tai sen puute vaikuttivat siihen, miten korona-ajan koki. Koronaviruksen riskiryhmään kuuluvalla tai estyneellä introvertilla oli väistämättäkin erilaiset mahdollisuudet löytää kavereita kuin sellaisella, joka uskalsi koronasta huolimatta nähdä enemmän ihmisiä ja mennä esimerkiksi Stimuluksen hallituksen toimintaan mukaan. Moni meistä on kuitenkin vasta toisena tai kolmantena opiskeluvuonna saanut niitä yhteisöllisyyden kokemuksia, joita tavallisesti saadaan jo fuksisyksynä. Haluan painottaa, että syy tähän ei ole tietenkään yhdessäkään opiskelijassa tai esimerkiksi Stimuluksessa tai Stimuluksen hallituksessa. Kaikki tekivät parhaansa vaikeassa tilanteessa, ja jokainen korona-aikana järjestetty tapaaminen tai tapahtuma oli varmasti kovan työn takana.

Tuntuu absurdilta, että nyt kolmantena vuonna olen käynyt Agoralla helposti viikon aikana useammin kuin kävin koko fuksivuoden aikana. Opiskelijabileiden jälkeiset paikan päällä pidettävät aamuluennotkaan eivät hajota niin paljon kuin ne hajottivat opiskelijoita ennen korona-aikaa: molempiin on mentävä, kun niin pitkään aikaan kumpaankaan ei ollut mahdollisuutta. Vaikka tilanne on nyt huomattavasti parempi, koronatilanteen vaikutukset ulottuvat kuitenkin varmasti pitkälle tulevaisuuteen ja saattavat olla arvaamattoman suuriakin. Siitä huolimatta, että jäimme paitsi monista kokemuksista, meistä on kuitenkin tullut hyviä psykologian opiskelijoita, ja moni voi toivottavasti kokea vähintäänkin suurten tapahtumien, kuten vuosijuhlien tai vapun vieton yhteydessä olevansa osa Stimulusta.



Jaksaako kukaan lukea tätä?

Viimeisessä kappaleessa on TL;DR (too long; didn't read) tiivistys heille, jotka eivät jaksa lukea koko tekstiä.

TEKSTI **JOONAS LÄHTEENMÄKI**
KUVITUS **ILONA PUSKA**

LUKEMINEN ON NYKYÄÄN HIEMAN KUIN kurssipalautteen täyttäminen; molemmat tärkeitä asioita, ja molemmat herättävät samanlaisen reaktion: "ei jaksa". Nykyään pelkän tekstin lukeminen ilman taustalla olevaa musiikkia, tanssia tai muita virikkeitä on todella työlästä ja vaivalloista. Etenkin mikäli teksti on yhtään pidemmänpuoleinen, kynnys sen lukemiseen on todella korkea. On todella haasteellista jaksaa keskittyä koko sitä aikaa, minkä tekstin lukeminen vaatii.

Kuvaamani tilanne on toki itsellenikin hyvin tuttu. Näen kenties kiinnostavan otsikon, mutta tekstin pituus nostaa nopeasti niskakarvat pystyyn ja saa siirtymään eteenpäin. Vaikka tekstin aihe sinänsä kiinnostaisi, käytän sen lukemiseen vaadittavan ajan paljon mieluummin johonkin, mikä ei vaadi aktiivista ajattelua, kuten kissavideoiden katsomiseen, jodelin selaamiseen tai HyVy-kurssin suorittamiseen. Vaatimus siitä, että kokonainen teksti pitäisi jaksaa lukea keskittyneesti läpi, tuntuu todella kovalta.

MIHIN TÄMÄ LUKEMATTOMUUS ja keskittymiskyvyn lyhytjänteisyys johtaa? Kykenemmekö enää tulevaisuudessa lukemaan tekstiä yhtämittaisesti puolta minuuttia pidempään? Onko kehityskulku vääjäämättä se, että meidän sukupolvemme esittää esimerkiksi psykologiset tutkimustuloksetkin puolen minuutin mittaisilla videoilla, joissa tutkijat tanssien esittävät tutkimuksen pääkohdat? Jääkö lukeminen tulevaisuudessa kokonaan pois ja tuleeko tilalle uusi kommunikaation muoto, jossa asiat ilmaistaan jotenkin muuten kuin kirjoittamalla? Mikäli näin on, soisin kehityksen olevan sen verran ripeää, että muutos tapahtuisi ennen kuin allekirjoittaneen on alettava vääntämään gradua.

TOISAALTA ON MYÖS POHDITTAVA, onko suuntaa tarve muuttaa. Olisiko vain hyvä, että asioita ei jatkossa ilmaistaisi pitkästi kirjoittamalla, toistamalla aiemmin sanottua uudelleen ja uudelleen aina hieman eri sanakääntein, vähän eri ilmauksin? Olisiko vain positiivista, mikäli asiat ilmaistaisiin vastaisuudessa lyhyemmin ja yksinkertaisemmin, ilman turhaa sanahelinää, jolla tekstin kirjoittaja yrittää epätoivoisesti saada tekstilleen lisää pituutta ja piilottaa sen, että hänellä ei oikeastaan ole mitään kiinnostavaa sanottavaa? Kenties tämä kehityskulku johtaa yhteiskunnan tehostumiseen ja ajan säästämiseen, kun informaatio välittyy nopeasti ja tehokkaasti lyhyessä ja tiiviissä paketissa.

Mikäli olet lukenut tekstin alusta asti ja olet nyt tässä, taputa itseäsi olalle. Hieno suoritus!

TL;DR: Pitkähköjen tekstien lukeminen voi olla helposti puuduttavaa, eikä siihen jaksa aina keskittyä. On vielä mysteeri, mihin nykykehitys johtaa. Ehkä meidän kannattaisi kuitenkin vaikkapa kerran päivässä päättää laittaa puhelin pois ja lukea jokin meitä kiinnostava juttu. Esimerkiksi tämän Ärsykkeen sisältö on siihen tarkoitukseen oivallista. Mikäli tähän lehteen kirjoitetut jutut eivät kuitenkaan jaksa herättää kiinnostusta ja pitää yllä keskittymiskykyäsi, kerron sinulle yhden jutun mikä ainakin kannattaa tehdä. Laatujournalisimista, eli tietysti Seiskasta, mallia ottaen: katso kuvat!

ÄRSYTTÄÄ

Ai mikä ärsyttää? KAIKKI! Kaikki ärsyttää ja mikään ei ole koskaan tarpeeksi. Mikä muka ei ärsyttäisi? *aina ärsyttää*

SE että tapahtumamaksu on 30 euroa ja minulla on tilillä 29 euroa *köyhä*

ÄRSYTTÄÄ ettei oo omaa pörssi- tai dumppipoikkista kenen kainaloon käpertyä kun illat viilenee! *Odottelen*

HUUHKAJAT *Mylläri*

SE jos kahvi ei oo tarpeeksi murakkaa *Kosio*

ÄRSYTTÄÄ niin maan perkeleesti kun syksyyn pitää änkeä kaikki kurssit ja opinnot ja kevät on sitten tyhjää opintopisteiden rääpimistä movista *Dyslexinen hyperaktiivi*

YTHS *kettuuntunut*

RUOTSIN opinnot *Uusinnassa nähdään*

KANDI *Örbs*

LITTEROINTI on ihan todella tylsää ja hidasta *Maansa myynyt*

SE jos ei flunden takii pääse huomen MIKKELIIN approilee >:(*sinkki + c pelastakaa mut*

MIKSI syysloman täytyy olla vasta ruskan jälkeen. Yritä siinä sitten innostua ensimmäisestä syyslomasta vuosiin kun puut on kalmankuolleita ruipeloita lehdet maahan mömmööntyneinä. Ei sillä että eteensä mitään muutenkaan näkisi, kun on lisäksi niin saakelin pimeää ja vesi piiskaa naamaa niin että kärsii tuijottaa vaan märkää asfalttia. Ja niitä mömmölehtiä. *Jo ajatuksestakin virkistynyt*

SADE *Moi*

VAPAAN opiskelupaikan metsästäminen agoralta *Harhailee kuin eksynyt fuksi*

PERUSSUOMALAISET ja keskusta *Se vihervassari*

ET ihmiset ei tajuu et on ihan vitun vaikeeta saada töitä tai työhaastatteluu, jos ei puhu suomee tai jos nimi ei oo tuttu entuudestaan *Hausgaa*

RYHMÄTYÖN ryhmäläiset, jotka eivät hoida omaa osuuttaan *turhautunut*

KU ruoka on kallista *nälkänen*

MILLÄ logiikalla tulee piudehiivakohtutulehdus just sillon kun ois ekat tentit? Kirvelee ja polttelee mutta ennenkaikkea kiukuttaa! *Kotihoitonajugurtti*

ASIATON kielenkäyttö *Platina-ilari*

MUSTELÄISKÄTESTIN koodaus *Roosarssi*

ÄRSYTTÄÄ että varmaan kaikki ärsytyksen aiheet mitä tänne kirjotetaan pääsee lehteen eikä vaan parhaat *Möö*

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 **YASMIN GORAN** KUVITUS **ILONA PUSKA**