



HENKISTÄ TASAPAINOILUA

www.tasapainoa.fi

ALKUTEHTÄVÄ



Missä määrin seuraavat väitteet pitävät paikkansa sinun kohdallasi?

- 1) Minulla on ystäviä, joiden kanssa on helppo olla.
- 2) Koen syrjintää ja kiusaamista.
- 3) Ajattelen usein, että haluaisin näyttää erilaiselta.
- 4) Pidän vartalostani.
- 5) Mainokset, tv-sarjat ja nettisivut luovat minulle ulkonäköpaineita.
- 6) Haluaisin joitain tavaroita, jotta tulisin paremmin hyväksytyksi.
- 7) Koen paineita löytää seurustelukumppani ja / tai hankkia seksikokemuksia.
- 8) Yritän usein peitellä tunteitani muilta.
- 9) Koen usein epämääräistä pahaa oloa.
- 10) Pystyn hyväksymään luonteenpiirteeni ja ominaisuuteni.
- 11) Yritän joskus miellyttää muita ihmisiä olemalla erilainen kuin oikeasti olen.
- 12) Koen itseni usein huonommaksi / yhtä hyväksi / paremmaksi kuin muut.
- 13) Jos epäonnistun, syytelen pitkään itseäni.
- 14) Muutokset ahdistavat ja pelottavat minua.
- 15) Tiedän, mitkä asiat vaikuttavat mielenterveyteeni.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miksi ystävät ja kaverit ovat niin tärkeitä?

Ystävä- ja kaverisuhteet auttavat esimerkiksi irrottautumaan lapsuusperheestä, oppimaan ihmissuhteiden pelisääntöjä ja kestämään elämän vaikeuksia. Ja ne tuovat iloa.

Kaverit ovat tukipilareita, ilman ei selviäisi. Parhaan ystävän kanssa on oltu parhaita kavereita 7 vuotta. On oppinut tuntemaan toisen läpikotaisin. Ekaksi vain liikuttiin samassa parukassa, mutta sitten meistä tuli kuin paita ja peppu. Kaikesta on helppo puhua, koska meillä on samanlainen lapsuus, ei helpoimmasta päästä. Olen onnellinen, että on kavereita ja ystäviä, jotka välittävät.

TOSIELÄMÄSTÄ...



**Millaisten ihmisten kanssa sinä viihdyt?
Miten muut kohtelevat sinua ja sinä muita?**

Kaikkien kanssa ei synkkaa, eikä kaikista tarvitse tykätä – kunhan tulee toimeen. Jokainen saa olla oma itsensä ja ansaitsee ihmismäisen kohtelun. Kiusaamista, syrjintää ja määräilyä ei kenenkään kuulu sietää.

Paras kaveripiiriini on 7 ihmistä, joita en tuntenut vuosi sitten. Yläastekaverit ovat kavereita, mutten puhu päivittäin kaikille. Yläasteella ärsytti, kun kaverit eivät ikinä jaksaneet lähteä mihinkään. Ehkä ne sen takia jäivätkin helposti syrjään, kun oli ajatellut, että olisittepa toisenlaisia. Nyt sai valita, ketkä ovat samanlaisia – on paljon helpompi olla. Ennen lukiota ei ollut parasta kaveria, jonka olisin mieltänyt, että se aina ymmärtää.

Luokalla oli pomotyttö, jota kaikki kuuntelivat ja tekivät, kuten hän halusi. Hän esitti mukavaa ja selän takana puhui pahaa. Ei saanut sanoa vastaväitteitä, muuten joutui ulkopuolelle. Sitten vaihdoin taas koulua ja rupesin tuntemaan, että musta tykätään. Itsetunto on noussut ja nykyään en välitä, vaikka sanottaisiin mitään. Mulla on se voima, että pystyn sanomaan takaisin.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Seurusteletko sinä tai haluaisitko seurustella?

Seurustelu ei tuo automaattisesti hyvää oloa - kumppanin on oltava sopiva ja elämäntilanteen otollinen.

Seurustelu kasvattaa, mutta nyt kun katsoo ihmisiä, jotka eivät seurustele, se on tosi rentouttavan näköistä... Kun asennoituu oikein, seurustelu on kivaa, mutta ei se kaikille sovi tässä iässä. Kaikkea ei saa, mitä haluaa.

Ennen kuin pystyy suhdetta ajattelemaan, täytyy rakentaa suhde todella itsensä vahvaksi. Oma hyvinvointi tarvitsee olla. Olen huomannut, että helposti menee siihen, että olen riippuvainen toisesta.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Mistä yleensä tulee ulkonäköpaineita?

Esimerkiksi tv-sarjoissa ja mainoksissa näkee ihmisiä, jotka käyttävät ulkonäkönsä todella paljon aikaa, vaivaa ja rahaa. Toisaalta photoshoppaamalla saa kenestä tahansa juuri sellaisen kuvan kuin haluaa...

Olen tehnyt tavoittelijoita. Niissä on aina ykkösenä laihuus. Kaikki muut ovat tulleet sen jälkeen. Se kertoo väärityneistä arvoista. Voin syyttää ympäristöäkin: kauheat paineet, jos katsot tv-ohjelmia, mainontaa, omia kavereita...

Ilmeisesti ei ollut tarpeeksi muodokkaita tai laihoja malleja tarjolla, niin ratkaisu vaatefirmalla oli, että vaihdetaan mallien päät mallinukkiin. Kertoo myös meidän kulttuurista, että on ihanne, jota ei ole tarkoituskaan saada, mutta halutaan, että tavoittelet sitä. Mahdottomuus, barbinukke.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Mitä sinä olet valmis tekemään ulkonäkösi eteen?

Jos hyvältä näyttäminen on tärkeämpää kuin hyvinvointi, tulee ongelmia. Jotkin piirteet itsessä on parempi hyväksyä kuin yrittää muuttaa väen vängällä.

On päiviä, jolloin haluaa näyttää hyvältä. Mutta tänään mennään lököreissä ja hiukset on miten on. Meidän lukiossa on tosi hyvä henki, on paljon erilaisia ihmisiä. Tietty käyttävät merkivaatteita ja näyttävät koko ajan pyntätyiltä – siinäpähän menevät.

En voi olla isompi kuin olen. Aineenvaihdunta pistää rajan, se lisää kulutusta sitä mukaa. Haluaisin olla 6–7 kiloa painavampi, mutta se ei ole mulle valinta. Mulla on pitkämatkanjuoksijan keho ja tulee aina olemaan.

Kun olisi hyväksyttävämpää, että esimerkiksi naiset ovat kaikki erilaisia, erimuotoisia, erikokoisia. Nainen on nainen eikä barbi. Jotain realismia, tämä on mennyt hulluksi!

Pitäisi katsoa suvun naisia, niin näkee mallin, millaiseksi naiseksi kasvaa. Siitä tiedät suurin piirtein sen tyyppin: jos suvun naiset ovat reheviä tai honteloita tai jos niillä on leveät lanteet tai isot hartiat, niin tuskin olet ihan erilainen. Löytäisi mielikuvaksi jonkun suvun kauniin naisen.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Määrittävätkö ihmisen ulkoiset seikat ja omaisuus muiden arvon sinun silmissäsi?

"Hyvä elämä" on yhdelle yhtä, toiselle toista. Mutta oletko kuullut jonkun kertovan, että omaan napaansa tuijottaminen ja materiaan keskittyminen on tehnyt erityisen onnelliseksi? Jos vaikkapa mediasta välittyy toisenlainen käsitys, mitä mahtaa olla taustalla...?

Ollaksesi trendikäs täytyy olla tietty harrastus. Monet trendi-ilmiot vaativat hirveästi rahaa. Nuori perheessä, jolla ei ole rahaa, voi tulla syrjityksi siksi, ettei pysty harrastamaan esimerkiksi ratsastusta tai purjehdusta, käymään laskettelemassa tai etelänmatkalla. Se on karu maailma. Mediaista tulee ajatus, että täytyy olla kaunis, fiksu ja hyvin pukeutunut, merkivaatteet ja -kännykät.

Mikä tutkimus se oli, että kuinka monta sataa markkinaviestä ihmiset saavat päivittäin silmiensä eteen mainoksista ja katukuvista ja kaikesta...? Pakkohan niiden on vaikuttaa. Viestejä lykätään hirveästi.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Mitä tarvitset, jotta seksuaalisuus tuntuisi hyvältä?

Miten paljon seksistä nauttiminen riippuu virheettömystä vartalosta?

Seksi ja seksikkyydet ovat kovassa kurssissa, joten monenlaisia viestejä on tarjolla. Varmasti tarvitsemme seksistä tarpeeksi asiallista tietoa sekä avointa puhetta. Seksi ei ole asia, jonka voi irrottaa erilleen muusta elämästä tai ihmissuhteesta. Hyvä seksi ei edellytä täydellistä vartaloa, mutta kylläkin itsensä hyväksymistä.

Ollaan tosi paljon puhuttu kavereitten kanssa kaikesta seksuaalisuuteen liittyvästä: miten heidän parisuhteensa menee ja kaikkea tammaista. Kaverit eivät häpeä sitä. Ne pystyvät puhumaan, koska luotetaan toisiimme.

Ja sitten on tyyppinen hys hys, seksuaalisuus on vähän häpeällistä. Se on suomalaisille tyyppistä ja meidän perheessä oikein tiivistynyt.

Lukiassa terveystiedon kurssilla syvennettiin, puhuttiin asioista niiden oikeilla nimillä ja oli erikoistunut opettaja. Sitä kautta on saanut sitä oikeaa tietoa.

Kun vartaloaan inhoaa, ei halua paljasta itseään kellekään. Mulla meni pitkään niin, että olin aina kännissä, se oli ainut vaihtoehto. Pystyin olemaan vapautuneempi, kun join. Oli niin epävartalo, vaikka muut sitä tiettyneet.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miten sinä tulet toimeen vaikeiden tunteiden kanssa?

Elämässä tapahtuu kaikenlaista, joten myös suru, viha, häpeä, kateus jne. ovat luonnollisia tunteita. Ne on hyvä tunnistaa itsessään ja opetella elämään läpi, usein myös paljastaa muille. Tunteiden kuuluu tulla ja mennä. Torjuttu tunne jää jäytämään pinnan alle, joten muillekaan tunteille ei ole tilaa.

Voidaan olla suutuksissa, mutta seuraavana aamuna haistatetaan paskat sille tunteelle. Ei jaksa jäädä siihen. Se tuli seurusteluhuhteessakin, että jos velloo tunteessa, ei pääse eteenpäin. Jos et puhu tunteestasi, et lopulta jaksa ja ajatusmaailma sumenee täysin. Jos on huono päivä, voi purkaa tunteita. Kun saa tehdä asioita, mistä tykkää – toinen alkaa kuta, toinen pelaa – tekee jotain, missä on hyvä, voi miettiä, miksi tuli tällainen tunne. Antaiko vaikka jonkun mielipiteen vaikuttaa?

Se vain meni siihen, että olin kiltti. Huomasin, että pääsee helpolla, kun tekee mitä sanotaan eikä herätä hämmennystä. Pääsin määränpäähini: minusta tykättiin. Jossain vaiheessa puhuttiin ihmelapsesta: aina vain hymyilee. Mutta kaikki jäi sisälle. Lapsen kuuluu näyttää tunteensa ja riidellä joskus. Olin ihmeissäni, kun serkut riitelivät: mitä järkeä tuossa on?!

TOSIELÄMÄSTÄ...



Millainen ihminen sinä olet?

Perimä ja ympäristöt muokkaavat meistä ainutlaatuisia. Itseensä saa tutustua loppuelämän, mutta jo nuoruudessa on tärkeä hahmottaa, millaisista asioista tykkää, mistä on kiinnostunut ja millä tavoin pystyy parhaiten toimimaan eri tilanteissa. Kun tuntee itseään, pystyy tekemään itselle sopivia valintoja – niin pieniä jokapäiväisiä kuin koko elämään vaikuttavia.

Tiedän, miltä itsestäni vaikutan, mutta kun kysyy kavereilta, on jännä, mitä sieltä tulee. Toisessa kaveripiirissä käyttäytyy toisella lailla, ehkä olet johtaja, toisessa enemmän kuuntelija. Tiedän suunnilleen omat arvoni ja tiettyjä päämääriä; välillä niitä tulee kumottua, mutta on niitä muodostunut. Kun pitää vaikeissa tilanteissa tehdä jotakin, se auttaa. Tietty pääarvot käy elämän läpi mukana, ohjaa toimintaa.

En tiedä, kuinka moni sen ikäinen tuntee itseään, mutta mulla oli vielä enemmän niin, etten tiennyt, olinko tehnyt itsestäni sellaisen vai oliko joku muu. En ollut onnellinen siinä tilassa. Oli sellainen olo, että mikään ei ollut mun omaa valintaa.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Arvostatko itseäsi? Miksi?

Hyvinvoiva ihminen uskoo kelpaavansa ja ansaitsevänsä muiden hyväksynnän sellaisena kuin on. Parhaassa tapauksessa jo pikkuvauvalle välittyy tunne, että hän on rakastettava ja hyvä. Tietysti itseään saa ja pitää myös kehittää, mutta lempeästi ja levollisesti. Saa epäonnistua ja yrittää uudestaan. Jos minän paran-teluun piiskaa itsensä inhoaminen ja häpeäminen, tulee pahaa jälkeä.

Kyllä mä arvostan itseäni. Olen millainen olen. En yritä pönkittää itseäni, musta joka tykätään tai ei tykkää. Se ja sama mulle. Ei kaikkien kanssa tarvitse olla kavereita. Jos en ole onnistunut jossain, kuuntelen surullista musiikkia tai makaan sängyssä ja itken. Sitten nouse ja ajattelen, että perhana, elämä jatkuu. En jaksa ottaa turhan isoja paineita koskaan, kaikella on tapana järjestä.

Itseinho on todella tuttua. Se on kestänyt lapsesta asti ja sen piiriin saattaa päätyä mikä vain. Joskus jopa samaistin itseni häpeän tunteeseen: ajattelin, että olen itse häpeä. Se oli joka ikinen hetki läsnä, usein edelleenkin. Jatkuva itseni nolaamisen pelko ja perfektiönismi liittyy siihen, että pitää tulla koko ajan paremmaksi, ettei tarvitse hävetä.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Miten sinä tai joku tuttavasi olette selvinneet vaikeista vaiheista?

Ota hyviä perusteita sille, ettei kannata jäädä hautomaan hankalia asioita yksin tai soimaan itseään. Vaikeat olot helpottuvat jakamalla, ja yhdessä löytyy ongelmiin ratkaisujakin paremmin. Sekä kaverit että vanhemmat ihmiset, joskus myös ammattiauttajat, ovat tarpeen.

Pikkusiskolla on ollut rajua murrosiän oireilua: on jäänyt kiinni kannabissoituksesta, sosiaalityöntekijät ja poliisit ovat käyneet kotona. Nyt isosisko on kolmen vuoden jälkeen loppu. Monista asioista hän ei ole kertonut vanhemmilleen, koska ei halua kuormittaa heitä enempää. Hän keke vastuuta sisarkoosta ja vanhemmistaan. Se on vastuu, joka ei kuulu nuorelle. Hän on täysi-ikäinen, mutta silti se ei kuulu hänen vastuulleen. Näitä tilanteita on paljon, jotka kuormittavat nuoria valtavasti.

Kiusaaminen kesti kaksi vuotta; se paljastui vasta, kun menin yslle. En halunnut, että sille tehdään mitään. En uskaltanut enkä halunnut kertoa kenellekään, koska se on vaikea asia kertoa. Pelkäsin koulun ulkupuolista prosessia: kuljin kiusaajien kanssa samalla bussilla kouluun ja koulusta kotiin, ei ollut minkäänlaista valvontaa. Ajattelin, että ei se olisi auttanut; se olisi ehkä laantunut koulussa, mutta jatkunut koulun ulkopuolella.

TOSIELÄMÄSTÄ...



Olin silloin varmaan masentunut, mutta kaikki pistettiin murrosiän piikkiin. Silloin tuli paniikkihäiriöitä, senkin olen tajunnut vasta jälkeenpäin. Katsoin esimerkiksi ikkunasta ulos, että pitäisi lähteä jonnekin, mutten pystynyt, sydän hakkasi...

... Muutuina aikaa paljon: olen ollut kiltti hymyittä, sitten huomattavasti synkempi ja vihamielisempi. Kun pahaa alaa ei osannut käsitellä, sen kohdisti muihin, toisaalta itseensä. Ei se ehkä ollut kuin etten enää myöntynyt kaikkeen, mitä vaikka äiti käski...

... Voi olla, että se oli tervettä. Kun alkaa irtaantua, kuuluu olla sellainen vaihe. Mutta ei meidän äiti ole tajunnut. Pikkuveljen kanssa joskus kävivät kasvatuspsykologilla, kun se oli niin villi.

Se on erityyppinen, huoleton veikkonen; mä olen ollut huolehtija ja murehtija, lapsena järkyttävän tiukkapiipoinen. Muu nolatti, että veli ei osannut käyttäytyä niin hyvin kuin minä, häpesin silmät päästäni.

VIDEO



Pohdittavaksi videon katselun ajaksi:

Mitä mielenterveyttä ja hyvinvointia uhkaavia asioita videon neljän nuoren ja heidän perheidensä elämässä näyttää olevan?

Miten nuorten tarinat voisivat edetä?



KESKUSTELU



Mikä TOSIELÄMÄSTÄ-diojen kokempuheenvuoro jäi sinulle parhaiten mieleen?

KOTITEHTÄVIÄ



Katsele mainoskuvien ihmisiä sillä silmällä, mitä heissä on todennäköisesti paranneltu.

Muistele, milloin viimein morkkasit itseäsi.
"Käännä" nyt ajatuksesi kannustaviksi.

Millaisissa tilanteissa sinulla on hyvä olla? Miksi?
Tee suunnitelma, miten lisäät hyvän olon hetkiä.

www.tasapainoa.fi
