

Tekstiversio Hyvinvointi-jakso

Heli: Moi minun nimeni on Heli ja tämän kertaisen Amos-podcastin aiheena on hyvinvointi. Hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa sekä kehon- että mielenterveyteen vaikuttavia asioita. Hyvinvointia ei voi kuitenkaan kutistaa koskemaan vain tiettyjä asioita, sillä ihmisen kokemus siitä, mikä hänelle tuottaa hyvinvointia voi vaihdella yksilöstä riippuen paljonkin.

Tapasimme Yulian kanssa neljä, oman elämänsä hyvinvoinnin asiantuntijaa ja nyt kuulette, millaisen keskustelun tämä aihe herätti.

HAASTATTELU ALKAA

Yulia: Tervehdys! Täällä Helin kanssa haastatellaan Sakkyn opiskelijoita. Ensinnäkin kerrotaan ketä täällä paikalla on. Kuka sinä olet?

Sami: Moi! Minä olen Sami. Opiskelen Savon ammattiopistossa.

Yulia: Mitä alaa sinä opiskelet?

Sami G.: Opiskelen parturialaa.

Hadi: Moi! Minä olen Hadi. Opiskelen putkiasentajaksi Savon ammattiopistossa.

Sami O.: Terve! Minä olen Sami ja opiskelen myös putkialaa.

Mahdi: Terve. Olen Mahdi ja opiskelen talotekniikan putkialaa.

Yulia: Kiitos, hauska tutustua!

Heli: Tervetuloa!

Opiskelijat: Kiitos, samoin!

Yulia: Tänään oli tarkoitus keskustella hyvinvoinnista. Tästä tulee ensimmäinen kysymys, miten te ymmärrätte, mitä hyvinvointi tarkoittaa?

Sami G.: Hyvinvointi minun mielestäni on se, että olet terve ja miten voit toimia, että sinulla on hyvä olo. Esimerkiksi, urheilusta voi tulla hyvä olo. Lisäksi, jos sinuun mieli on rauhassa, niin sinulla on myös hyvä olo.

Mahdi: Minun mielestäni hyvinvointi on se, miten käytät aikaa. Hyvinvointia tulee myös, kun olet kavereiden kanssa. Silloin pelataan, puhutaan asioista eli hyvinvointia tulee pienistä asioista. Jos olet yksin kotona ja sängyssä eikä ole mitään tekemistä, niin aika on tylsää. Silloin et voi hyvin. Kavereista ja ajankäytöstä tulee hyvinvointi.

Heli: Kun mainitsit kavereita, niin tosiaan te kaikki asutte asuntolassa. Onko se teistä sellainen asia, joka lisää hyvinvointia vai vähentää sitä? Onko se hyvä vai huono asia, kun asutte asuntolassa?

Mahdi: Jos puhutaan yleensä, se on hyvä asia, mutta joskus, kun olemme väsyneitä ja tarvitsemme päivällä lepoa. Kun tulemme koulusta, tarvitsemme pari tuntia aikaa, että voimme levätä, nukkua ja olla yksin. Joskus on vaikeaa levätä, kun olohuoneessa muut liikkuvat ja kävelevät ettei pysty nukkumaan tai lepäämään. Mutta yleensä se on hyvä asia meille, kun olemme yhdessä.

Sami O. : On hyvä asua yhdessä. Teemme yhdessä ruokaa, samaan aikaan voimme mennä esimerkiksi kuntosalille, teemme tehtäviä iltaisin. On aika hyvä asua yhdessä asuntolassa!

Heli: Siinä on hyviä puolia ja sitten on vähän huonojakin puolia!

Opiskelijat: Kyllä, näin on!

Sami G: Suurin osin se vaikuttaa kyllä hyvinvointiin, koska jos olet pitkään yksin jossain paikassa eikä sinulla ei ole ketään tuttuja, niin tulee sellainen masentava olo. Se ei ole hyvä!

Yulia: Samalla te kaikki olette opiskelijoita, mikä yhdistää teitä. Mitä mieltä olette, mitkä asiat ovat tärkeitä opiskelijoiden hyvinvoinnissa?

Sami O. : Jos olet ajoissa, kuuntelet opettajaa ja teet koulutehtäviä rauhassa, niin silloin sinulla on hyvä olla.

Heli: Eli jos pystyy tekemään kaikki kouluasiat hyvin, niin silloin on hyvä olla?

Opiskelijat: Joo. Kyllä. Totta kai!

Heli: Aikaisemmin olikin puhe siitä, että uni on tärkeää tai, että pitää saada nukuttua. Se vaikuttaa siihen, että oletko ajoissa ...(naurua)

Sami O: Jos nuket yöllä kaksi tai kolme tuntia, niin totta kai huomenna et jaksaa opiskella. Uni on tärkeä.

Heli: Nukutteko te hyvin? Montako tuntia te nukutte yössä?

Opiskelijat: 7 tuntia tai 8.

Heli: 7 tai 8. Se riittää? Ok.

Sami O.: Koulun jälkeen kaksi tuntia nukutaan päiväunet.

Heli: Nukutko joka päivä päiväunet?

Sami O.: Joo (naurua)

Heli: eli ehkä vähän tarvitsee lisää, jos yöllä nuket 7 tuntia ja sitten vielä päiväunet (naurua)

Yulia: Entä sitten vapaa-aika? Mistä te saatte voimaa, energiaa? Minkälainen teidän vapaa-aika on?

Sami G.: Viikonloppuna olin töissä.

Sami O.: Heti kun tämä sana vapaa päivä tulee, niin saa energiaa (naurua), koska silloin voi mennä kaverin luokse tai tehdä jotain kivaa, mistä tykkää.

Heli: Kuntosali jo mainittiin harrastuksena. Käyttökö te kaikki kuntosalilla?

Opiskelijat: Kyllä, kyllä.

Heli: Onko muita harrastuksia?

Sami G. : uiminen

Heli: Oletteko käyneet jo uudessa uimahallissa Kuopiossa?

Sami G.: En Kuopiossa, kun asumme Pieksämäellä. Siellä käydään.

Heli: Tuleeko mieleen jotain muuta harrastusta tai sellaista, mikä on kivaa tehdä vapaa-ajalla?

Hadi: Jalkapallo ja lentopallo.

Sami O.: Jokainen harrastus on kiva! Minä tykkään harrastuksista.

Yulia: Minä taas palaan näihin kouluasioihin. Mietin sitä, onko täällä koulussa olemassa sellaisia asioita, joista olette tyytyväisiä eli kun tämä on, niin minä jaksan opiskella. Ja onko jotain sellaista, mitä koulussa olisi hyvä olla?

Sami O.: Kyllä, yleensä minä jaksan tulla kouluun, koska en tykkää olla ilman tekemistä. Koska, jos en tee mitään, sitäkin voi tulla paha mieli. Kun tulen kouluun tai käyn salilla eli teen jotain, niin tuntuu, että minun päivä ei mennyt turhaan. Olen tehnyt jotain.

Yulia: Tietysti yksi asia on etäopiskelu. Nyt on onneksi mahdollisuus tähän lähiopetukseen. Mitä mieltä olette, onko siinä suurta merkitystä, oletteko koulussa, lähiopetuksessa vai etäopetuksessa?

Mahdi: Vielä olemme lähiopetuksessa. Olimme viime keväänä yli kaksi kuukautta etäopetuksessa. Se oli vaikeaa meille. Opettaja puhui suomen kieltä niin kuin suomalaisille. Oli vaikeaa tehdä tehtäviä, kun olimme yksin. Onneksi Erja auttoi meitä. Paremmin meille sopii lähiopetus.

Heli: Oletteko kaikki samaa mieltä, että parempi on olla lähiopetuksessa?

Opiskelijat: Kyllä! Se on 100 prosenttia parempi (naurua)

Heli: Toivotaan, ettei tarvitse mennä etäopetukseen!

Yulia: Onko teillä jotain hyviä vinkkejä kuuntelijoille, jotka teitä auttavat jaksamaan ja edistävät teidän hyvinvointia?

Sami O.: Kuuntelijatkin voivat tehdä ruokaa, harrastaa jotain, mistä he tykkäävät. Voi nukkua päiväunet (naurua). Minä en nuku, koska sitten yöllä en saa nukuttua. Joillekin tämä sopii (naurua). Tehdä sellaisia asioita, joista tykkää ja joista tulee hyvä fiilis. Ne asiat auttavat heitä jaksamaan.

Heli: Minä haluan vielä kysyä siitä, kun te yhdessä teette ruokaa. Niin minkälaista ruokaa te teette? Mikä on teidän lempiruoka? Kokkaatteko te kaikki?

Sami G.: Koblipalau.

Heli: Mitä siihen tulee?

Opiskelijat: Siihen tulee riisiä, kanaa, porkkanoita, rusinoita, perunoita ja paljon öljyä.

Mahdi: Suomalaiset eivät tykkää käyttää paljon öljyä. Kun me teemme ruokaa, niin kattilassa on varmaan (naurua) puoli litraa öljyä.

Sami O.: Jos ei näy puolta litraa öljyä (naurua) ei maistu hyvälle!

Heli: Tuleeko siihen paljon mausteita?

Mahdi: Tulee! Tämä ruoka tarvitsee paljon mausteita!

Heli: Kuulostaa todella herkullisesta! Ja kuulostaa kivalta, että te teette yhdessä ruokaa!

Sami O.: Kyllä, kun ne mausteet kaikki yhdessä riisin kanssa, sitten se näyttää herkulliselle. Joskus tekin voitte maistaa!

Heli: Vau, todellakin! Mehän tullaan syömään (naurua)

Mahdi: Tervetuloa!

Yulia: Niin kuin suomalaiset sanovat, että hyvä ruoka parempi mieli! Tähänkin se sopii.

Opiskelijat: Kyllä!

Heli: Hyvä, kiitos paljon tästä keskustelusta.

Yulia: Oli todella hauska tutustua!

Opiskelijat: Kyllä, kiitos! Samoin!

HAASTATTELU LOPPUU

Heli: Hadin, Mahdin ja kahden Samin keskustelussa korostui yhdessä tekemisen myönteinen merkitys.

Hyvinvoinnin peruspilareista voimmekin olla yhtä mieltä. Jokaisella on kuitenkin oma henkilökohtainen kokemus siitä, missä määrin kaipaa vaikkapa rauhaa ja hiljaisuutta.

Seuraavaksi kuulette, millaisia hyvinvointiin vaikuttavia seikkoja, leipuriksi opiskeleva Andrei, nosti esille keskustelussa Yulian kanssa.

## HAASTATTELU ALKAA

Yulia: Tänään täällä minun kanssa Savon ammattiopiston opiskelija. Kerrotko vähän, kuka sinä olet ja mitä sinä opiskelet?

Andrei: Moi! Minä olen Andrei. Opiskelen elintarvikealalla leipuriksi. Tulin Suomeen Venäjältä ja olen asunut Suomessa noin 7 vuotta.

Yulia: Miten kauan olet opiskellut tätä leipuriammattia?

Andrei: Kolme kuukautta.

Yulia: Tänään meidän on tarkoitus keskustella hyvinvointiasiasta. Mitä Andrei, tämä sana hyvinvointi tuo sinulle mieleen? Mitä se sinulle tarkoittaa?

Andrei: Minulle tulee mieleen, että hyvinvointi on terveyttä, unta, lepo ja myös liikkuminen. Se on tärkeää. Kuitenkin tärkein minun mielestäni on terveys. Kun ihmisellä on hyvä terveys, hänellä on parempi olla ja hän pärjää paremmin. Jos hänellä on huono olo tai hänellä on terveyden kanssa ongelmia, niin tunnelma on huonompaa.

Yulia: Sanoit, että 3 kuukautta olet opiskellut Savon ammattiopistossa. Mitä ajattelet opiskelijan hyvinvoinnista?

Andrei: Kun olen opiskelijana, niin tärkeä asia minulle on hyvä järjestys. Minä menen ajoissa nukkumaan ja herään hyvin. Lisäksi päivän aikana pidän taukoja, koska tauon aikana minä kerään voimia. Jos päivän aikana ei ole mitään taukoja, niin todella nopeasti minä väsyn.

Yulia: Mistä sinä saat energiaa ja voimaa, että jaksat opiskella?

Andrei: Tottakai riittävä määrä unta! Se on tärkeää. Päivän aikana, jos minä olen väsynyt, niin voin syödä jotain herkkuja, vaikka se ei ole terveellinen ruoka, mutta se antaa minulle energiaa. Juon myös kahvia tai teetä. Parempi tee. Minä juon Pu'erh-teetä. Minusta se antaa enemmän energiaa kuin kahvi.

Yulia: Mitä ajattelet, onko opiskelijalla mahdollisuuksia, ja mitä ne ovat, huolehtia omasta hyvinvoinnista?

Andrei: Paljon mahdollisuuksia, mutta nyt on korona-aika! Ennen koronaa oli mahdollista käyttää ilmaiseksi koulun kuntosalia. Se oli hyvä!

Yulia: Ja tietysti toinen asia, kun nyt mainittiin korona-aikaa, etä- ja lähiopiskelu. Onko sinulle eroa, oletko lähi- vai etäopetuksessa?

Andrei: Minun ammattisani lähiopetus on tärkeä. On tärkeää harjoitella käsitaitoja. Lisäksi on tärkeää, kun saa keskustella kurssikavereiden kanssa. Silloin minulla on hyvä olo. Minä voin saada uusia tietoja.

Yulia: Olisiko sinulla hyviä vinkkejä, joita voisit antaa muille ja jotka toimivat sinulle. Top 3? (naurua)

Andrei: Kuitenkin minulla ei ole mitään erikoista (naurua). Voin suositella pitämään järjestystä. Syö aamulla hyvä aamupala. Minä syön puuroa ja se antaa minulle energiaa ruokailuun asti. Illalla voin suositella juomaan teetä. Minä juon piparminttuteetä, kamomillateetä. Se auttaa rauhoittumaan. Syksyllä tai talvella minä käytän vitamiineja. Se auttaa minua jaksamaan. En tiedä, mitä vielä voisit suositella?

Yulia: Onko tärkeää, ettei jäisi yksin...

Andrei: Kyllä, mutta minä olen enemmän introvertti kuin ekstrovertti...Minä tykkään olla kavereiden kanssa, mutta se vie minulta energiaa. Kun taas minä olen yksin, minä kerään energiaa. (naurua)



Yulia: Kyllä eli on tärkeää myös kuunnella itseään, mitä juuri sinulle sopii.

Andrei: Kyllä ja minulle tämä myös vaikeaa, koska minä en tykkää paljon keskustella (naurua) Ja tämä vaikuttaa minun suomen kieleen. Jos minä puhuisin enemmän, niin minun suomen kieleni olisi parempi! Minä vietän paljon aikaa kotona yksin!

Yulia: Todella hyvin onnistui tämäkin keskustelu! Älä ole niin kriittinen itsellesi! (naurua)

Haluan toivottaa sinulle onnen ja menestystä. Ja nyt on pitkä pääsiäisloma tulossa eli kerätään voimia ja energiaa! Kiitos paljon haastattelusta.

Andrei: Kiitos.

## HAASTATTELU LOPPUU

Heli: Savon Ammattiopistossa työskentelee ihmisiä, jotka osaavat auttaa, jos sinulla on omaan hyvinvointiisi liittyviä kysymyksiä. Tällaisia ammattilaisia ovat esimerkiksi terveydenhoitajat. Juttelin puhelimesta Varkauden kampuksella työskentelevän Lilli Knuutilan kanssa. Lillillä on kokemusta sekä terveydenhoitajan että maahanmuuttajaohjaajan työstä.

## HAASTATTELU ALKAA

Heli: Juttelen tänään täällä Lilli Knuutilan kanssa, joka toimii tällä hetkellä maahanmuuttajaohjaajana Varkauden kampuksella ja Lilli koulutukseltasi olet terveydenhoitaja, sairaanhoitaja ja olet tehnyt sitä työtä pari vuotta. Meillä on keskusteluaiheena hyvinvointi, joka on valtavan suuri kokonaisuus ja siitä haluaisin sinun asiantuntijamielipiteitä. Mitkä asiat nousevat eniten esille, kun puhutaan opiskelijoiden kanssa hyvinvoinnista?

Lilli: Kuten itse sanoit, tämä on todella laajakokonaisuus. Ja nyt, kun minä mietin tätä, mitä se minulle merkitsee tai mitä se tässä minun nykyisessä työssä näkyy, niin ihan perusasioita. Ihminen on kokonaisuus eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen olento, jos näin saa sanoa. Meillä täällä koulussa opiskelijoilla näkyy elämänhallinnalliset asiat. Miten kotona nukutaan? Mitä syödään? Miten syödään? Jaksetaanko aamulla herätä? Nähdäänkö kavereita? Jaksetaanko käydä ulkona? Hyvin kokonaisvaltaisesti tämä asia näkyy meillä hyvässä ja pahassa. Monet asiat vaikuttavat.

Heli: Miten sinä koet, että miten hyvin opiskelijoilla on tiedossa hyvinvointiin liittyvät erilaiset seikat ja niiden merkitys?

Lilli: Riippuu paljon yksilöstä. Toisella on hyvin hallinnassa. Ollaan selkeästi tilanteen tasalla ja pidetään itsestään huolta. Tietysti nyt en halua tässä nostaa korona esille, mutta osa todella kaipaa siihen skarppausta ihan ruokarytmistä, unilaadusta lähtien.

Heli: Miten suuri merkitys sillä on, että opiskelijat saavat tulla kouluun ja tavat toisiansa.

Lilli: Se on todella tärkeää. Minä olen itse hyvin kiitollinen siitä, että ainakin täällä Varkaudessa ollaan saatu olla lähiopetuksessa. Koen, että nuorille se on todella tärkeää tulla tänne kouluun ja kokea sen, että he kuuluvat johonkin porukkaan. Helposti etäopetuksessa voi tulla tunne, että opiskelija on joku muu paperilla., jossain ryhmässä jollain ryhmätunniksella. Kun taas tullaan tänne kouluun, nähdään kavereita, niin oikeasti koetaan, että kuulutaan porukkaan. Nuorille se on todella tärkeää! Se vahvistaa heidän itsetuntoa, onnistumista.

Heli: Joo, tämä yhteisöllisyys ja porukkaan kuuluminen on yksi tärkein hyvinvoinnin kulmakivi. Minkälaisia neuvoja tai vinkkejä sinä annat yleisemmin opiskelijoille tai haluaisit nyt antaa tähän kevääseen?

Lilli: Ensimmäisenä tässä tulee mieleeni uni. Muistakaa nukkua. Varsinkin korona-aikana some on hirveästi elämässä mukana. Katsotaan leffoja, pelataan pelejä myöhään yöhön ja ehkä juodaan vähän energijuomia siinä samalla. Eihän uni sitten tule! Aamulla herätään, jos sattuu heräämään tai sitten ei. Tietysti nyt siellä paistaa aurinko, niin ehkä on helpompaa herätäkin. Ja toinen, minkä tähän heti nostan esille, on ruokailu. Meillä täällä, josta ollaan todella kiitollisia, on aamupuuro. Opiskelijat käyvät syömässä aamupuuroa, niin selkeästi se rauhoittaa päivää. Toinen on tietysti lounas. Minä koen, että ruokailu ja uni ovat hyvin tärkeitä ja haluaisin ne nostaa ensisijaisesti esille.

Heli: Kyllä! Ja nyt toivotaan, että ihana kevät aurinko kannustaa myös ulkoilemaan. Jos ei hirveästi ulkoilisi, niin lähtisi tankkaamaan valoa ja happea tuonne ulos.

Lilli: Koulussa ei ole turhaan välitunnit! Tuonne ulos vaan! Tästä juuri ikkunasta kateellisena katson, että ulkona taitaa olla nyt muutama opiskelija. Aivan mahtava kevät aurinko, kyllä!

Heli: Onko sinulla itsellä joku sellainen paras keino, millä pidät omasta hyvinvoinnista huolta, jonka haluaisit jakaa muillekin?

Lilli: Joka päivä lenkkeilen. Liikunta auttaa minua jaksamaan ja sitä yrittänyt opiskelijoillekin neuvoa. Saisivat jollain tavalla elämäntavaksi muutettua. Monet sanovat, että tuntuu niin vaikealle lähteä salille illalla huonon sään tai kulkuyhteyden takia, kun ei ole ajokorttia tai bussikorttia. Ei se hirveästi vaadi, että sinä lähdet ulos tai kävelet koulumatkat tai jäät, vaikka yhtä bussipysäkkiä aiemmin bussista pois. Arkiliikunta tuo paljon energiaa päivään. Se on minun hyvä hyvinvoinnin vinkkiviitonen. Jos sieltä joku nappaisi sen koppiin, niin se olisi ihan hyvä.

Heli: Hyvä juttu! Kiitos paljon Lilli tästä haastattelusta ja mukavaa kevättä Varkauteen!

Lilli: Kiitos. Sitä samaa kaikille kuuntelijoille!

HAASTATTELU LOPPUU

Heli: Toivottavasti saamme nauttia lämpimästä keväästä ja kesästä, kukin tavallamme.

Tässä kaikki tällä kertaa, kiitos kun kuuntelit!