

PINNAN ALLA



Paineet ja odotukset
nuorten kuvaamina

Tässä julkaisussa nuoret kertovat itse, millaista on elää nuoren opiskelijan arkea.

Valokuvat ja tekstit on tuotettu Photovoice -projektissa, jossa lukiolaisten ja ammatillisten opiskelijoiden oma ääni ja katse ovat keskiössä. Kuvien kautta avautuvat arjen hetket, näkymättömät paineet, ulkopuoliset odotukset ja henkilökohtaiset toiveet. Photovoice -menetelmä on osallistava tutkimus- ja vaikuttamismenetelmä, jossa osallistujat kuvaavat omaa arkeaan ja kokemustaan valokuvien avulla sekä sanoittavat niihin liittyviä merkityksiä.

Photovoice-projekti on toteutettu yhteistyössä KASKO:n ja valtion nuorisoneuvoston kanssa osana Nuorisobarometri 2025 -teemaa ”Paineet ja odotukset”.

Projekti oli osa ristiinopiskelun tarjontaa. Julkaisu kutsuu pysähtymään nuorten kokemusten äärelle – katsomaan ja kuuntelemaan.

PINNAN ALLA

Paineet ja Odotukset Nuorten Kuvaamana

Julkaisija:

Valtion nuorisoneuvosto
Opetus- ja kulttuuriministeriö
Stadin Ammattiopisto

Toimittajat:

Tom Serratti
Kuvallisen ilmaisun ja media-alan opettaja, Stadin Ammattiopisto
Sanna Kattelus-Mäkisalo
Projektisuunnittelija, lukion oppimisen tuen ennakointi 24-25 hanke (OPH)

Kirjoittajat:

Anni Kiiski
Helena Rauha
Julkaisun valokuvat ja niihin liittyvät tekstit ovat Helsingin kaupungin
lukioiden ja Stadin ammattiopiston yhteiseltä Photo Voice -opintojaksolta.

Taitto ja ulkoasu:

Arvee Mauricio ja Sara Puolakka

Kansikuva:

Iiris Juvonen

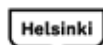
Paino:

Copy-Set 2026

© Valtion nuorisoneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö, Stadin
Ammattiopisto, ja tekijät (Stadin Ammattiopisto ja Helsingin lukiot)



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



StadinAO



PINNAN ALLA

PAINEET JA ODOTUKSET
NUORTEN KUVAAMANA

ESIPUHE

Anni Kiiski

vs. pääsihteeri, valtion nuorisoneuvosto
opetus- ja kulttuuriministeriö

Paine tekee timantteja, mutta paine voi tehdä paljon muutakin. Tämä on tullut selväksi tällä Photovoice -opintojaksolla, jossa nuoret ovat tuottaneet näkyväksi nuorten kokemuksia paineista ja heihin kohdistuvista odotuksista tässä ajassa.

Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusseura julkaisevat yhdessä vuosittain Nuorisobarometria, joka mittaa suomalaisten 15–29-vuotiaiden nuorten arvoja ja asenteita. Vuonna 2025 teemana ovat nuorten kokemat paineet ja odotukset. Valtion nuorisoneuvosto toimii asiantuntijana nuorten kasvu- ja elinoloihin liittyvissä kysymyksissä. Tehtävämme on nostaa nuoria koskettavia asioita yleiseen keskusteluun ja tuottaa ajankohtaista tietoa nuorista.

Photovoice-työskentely täydentää tutkittua tietoa ainutlaatuisella tavalla: kuvien kautta nuorten näkemykset ja tunteet tulevat esiin vielä konkreettisemmin. Olemme iloisia siitä, että saimme tehdä yhteistyötä Photovoice

-opintokokonaisuuden kanssa Nuorisobarometri 2025 teemaan liittyen. Hienoa, että saimme yksiin kansiin kaikki opintokokonaisuuden aikana toteutetut työt.

Valtion nuorisoneuvosto haluaa kiittää kaikkia nuoria, jotka ovat halunneet jakaa näkemyksensä näiden kuvien kautta. Lämmin kiitos myös opintojakson ohjaajille Sanna Kattelus-Mäkisalolle ja Tom Serrattille arvokkaasta työstänne ja toimivasta yhteistyöstä.

Teidän työnne tekee julkaisusta entistä merkityksellisemmän. Kuvanne ja tekstinne kertovat tarinoita, joita tutkimukset eivät tavoita.

Nyt on tärkeää, että aikuiset kuuntelevat, mitä nuoret ovat kertoneet. Paineiden vähentäminen ei voi olla vain yksilön vastuulla. Resilienssi on tärkeä voimavara, mutta sen rinnalla tarvitaan rakenteellisia ratkaisuja. Aikuisilla ja päättäjillä on vastuullaan luoda olosuhteet, joissa nuoret voivat kasvaa ilman kohtuuttomia paineita.

”KUN
SANAT EIVÄT
RIITTÄNEET
KUVAAMAAN
KOKEMUSTA.”

Photovoice työskentely tarjosi mahdollisuuden pysähtyä paineiden ja odotusten ilmenemisen äärelle tavalla, johon pelkkä kirjoittaminen ei olisi riittänyt. Kuvien kautta oli luontevaa kertoa omasta kokemuksesta, mutta jättää muille tilaa miettiä, mitä kuva heille merkitsee ja miten teksti sulautuu heidän kokemuksiinsa.

Kuvien avulla oli inspiroivaa yrittää kuvata tunnetta, joka suori-
tuspaineiden keskellä tulee, vaikka kyseessä on kuitenkin vain kehon
ja mielen reaktio ärsykkeeseen eikä sillä varsinaisesti ole mitään
kuvitusta. Kuvaaminen ”pakotti” miettimään tarkemmin tunteita ja
ajatuksia paineiden kokemisesta. Se auttoi pysähtymään kokemusten
ääreen ja ymmärtämään, miksi kokee niin kuin kokee.

Opintojakso, sen teema sekä työskentelytavat olivat hyvin inspiroivia.
Työskentely haastoi sopivasti pohtimaan, mutta toisaalta sopii hyvin
tilanteeseen, kun sanat eivät riittäneet kuvaamaan kokemusta.

Helena Rauha (lukio-opiskelija)

①

MILLAISIA PAINEITA JA
ODOTUKSIA NUORIIN VOI
KOHDISTUA?

Ilmastonmuutos, sen hidastaminen ja ihmisten välinpitämättömyys aiheutta kohtaan, on monen nuoren arkipäivää. Ilmastonmuutosta painotetaan nuorille monesti missä vaan he menevät. Oli se sitten sosiaalinen media, mainokset, opettajat, kaverit tai ylipäätään ympärillämme olevat ihmiset.

On raivostuttavaa että ikäisilläni on niin suuri vastuu terveestä ja turvallisesta tulevaisuudesta, mutta vanhempia sukupolvia, ökyrikkaita ja massiivisia korporaatioita painostetaan vähemmän kuin varattomia nuoria aikuisia ja ihan oikeasti lapsia!

Nuorten pitää tietenkin olla valppaampia heidän kulutuksestaan kuin aikaisemmin ja tilanne tulee vain pahentumaan vuosi vuodelta. On aikuisen kuitenkin pakko ymmärtää että heidän on huomattavasti vähennettävä tuottamaansa päästöjä. Ja että suurin osa kuluttajista on lähempänä ikää 40 - 65, kuin 18 - 30. Eikä ilmastonmuutos loppujen lopuksi jää kiinni perus kansalaisista, vain maiden hallituksista ja heidän halukkuudesta lisätä rajoitteita suur tuottajille, kuluttajille ja ilmastoa haitallisille hankkeille.

Pointtini tässä on, että ilmastonmuutos ei ole joku kaukainen ongelma mikä olisi vain nuorien ihmisten vastuulla, vain kaikkien kollektiivinen lähitulevaisuus. Toivoisin kaikkien siis tekevän yhteistyötä tulevaisuuden puolesta ja uskovan siihen, että yhdessä voimme vielä muuttaa asioita.





Usein nuoriin kohdistuvat paineet ja odotukset alkavat kohdistua tulevaisuuden menestykseen. Niitä tulee koulusta, harrastuksista, somesta, aikuisilta ja vaikka mistä. Nuorilla on koko elämä edessä ja kyseessä alkaa olla vuodet, joilla elämän suunta määrätään. Siksi nuoriin kohdistuvat paineet ovat suuria, ja niitä tulee monesta suunnasta.



Ylikulutus,

Makuuhuoneeni lattia on täynnä vaatteita joita en käytä. Sosiaalisen median mukana nuorille kantautuu jatkuvasti uusia kulutuksen trendejä, etenkin vaatteista. Paineet olla kuin muut, samaistua ja kuulua joukkoon, mutta silti olla uniikki ja omantyylinen, pian johtavatkin suureen määrään tavaraa, jota et enää ikinä käytä.



Otin kuvan, kun löysin lätäkköön jäätyneen korkokengän parkkipaikalta. Minulle tuli mieleen se, kuinka kenkä näytti epämukavalta: se oli hyvin pieni, korko oli todella pitkä ja nahka oli karkeaa. Mietin, että ehkä joku oli halunnut pitää sellaista kenkää vain, koska se näytti hienolta, mutta oli kyllästynyt siihen ja hylännyt sen keskelle lätäkköä. En usko, että kukaan pitäisi sellaista kenkää ilman syytä, ja ehkä vain ulkonäön takia. Minä pystyn samaistumaan ulkonäköpaineisiin, ja usein yritän pukeutua myös niin, etten erotu joukosta liian selvästi. Joskus jättäisin myös mielelläni epämukavan vaatteen pois ja jatkaisin matkaa. Minua myös kiinnosti tilanteen koomisuus; oli vaikeaa kuvitella kenenkään kävelevän pois vain yhdellä korkokengällä keskellä marraskuuta, mutta toisaalta on helpottavaa vain jättää itseään ahdistava osa pois ja jatkaa matkaa. Valitettavasti minun on vaikeaa päästää irti muiden mielipiteistä ulkonäköni liittyen.



Nuoruusikä on aikaa jolloin koetaan suuria muutoksia omissa näkemyksissä ja tavoitteissa myös käsitys omasta ympäristöstä muuttuu. Moni nuori haluaa kokea yhteenkuuluvuutta koska se auttaa kestämaan elämän hämmentäviä vaiheita jolloin tehdään mitä kaikille muille ympärillä oleville on tyypillistä. Kun isoissa porukoissa juhlitaan ja kaikki pitävät toisiaan kavereina olemme osa jotakin kunnes huomataan päivän päätteeksi että nuo ihmiset eivät ole niitä keiden kanssa halutaan olla. Tämä tulee siitä koska ei pystytä olemaan oma itsemme niin sanotussa lähi ympäristössämme koska kaikki esittävät samaa ja ajatellaan että mennään normin ulkopuolelle. Huomataan että suuri verkosto ei merkitse mitään kun siellä ei ole ihmisiä joista oikeasti välitetään oikeita yhteyksiä ei saada pakottamalla joten tästä ei kuulu tulla paineita loppujen lopuksi yksi samanlainen henkilö riittää kun hänen kanssaan voi olla oma itsensä



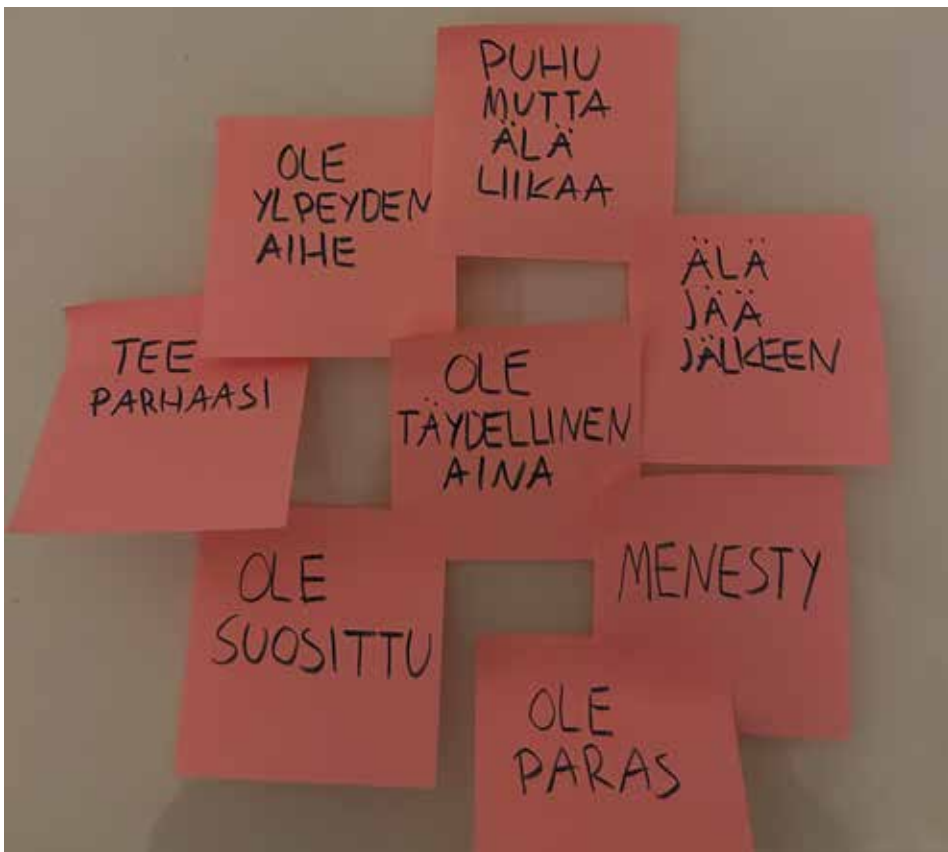
Kuvassa on opas LUT hakijoille. Haku jatko-opiskelupaikan saamiseksi voi aiheuttaa paineita.



Nuoriin kohdistuu usein paineita värikkääseen ja erilaiseen tulevaisuuteen. Värikynät kuvaavat näitä erilaisia tulevaisuuden paineita tuottavia odotuksia.



Ihmismeren sorina ja kuhina soi korvissa.
Tuhannet tarinat ja mahdollisuuksien maisema.
Entä minä? Aaltojen keskellä myrskyä uhmaten.



Odotusten kasa
Jokainen Post-it lappu muistuttaa
uudesta vaatimuksesta tai paineesta.



Orkidea

Tämä valokuva heijastaa henkilökohtaista kokemustani olemisesta yhteiskunnassa.

Orkidea kuvassa symboloi ihmisen sisäistä kauneutta — hauraata, mutta kestävää, joka pystyy kukkimaan jopa kylmyyden keskellä.

Kuvan harmaus välittää kokemani elämän raskauden, kivun, yksinäisyyden ja ymmärtämättömyyden jäljet.

Kuin itu, joka puhkeaa tiheän maan läpi, ihminen pyrkii kohti valoa, elämää ja ainutlaatuisuutensa tunnustamista. Hän kasvaa, voittaen kivun ja tuomion, ja paljastaa vähitellen olemuksensa, kuin auringon valoon venyvät terälehdet.

Mutta maailman harmaus peittää joskus henkilön todellisen kauneuden — aivan kuten varjot kuvassa peittävät kukkaimen herkäät muodot.

Siitä huolimatta, pimeydestä huolimatta, orkidea elää.

Se symboloi voimaa, toivoa ja uskoa siihen, että jopa kaikkein karuimmissa olosuhteissa voi säilyttää valon ja kauneuden sisällään.



Ulkonäköpaineet koskettaa varmaan jokaista nuorta ainakin jossain määrin. Usein ajautuu ajattelemaan omaa ulkonäköä liikaa ja melkein päkkomielteisesti. Aina peilin ohittaessa on pakko kääntyä ja tarkistaa miltä näyttää. Peiliin katsoessa on vaikea nähdä hyvää ulkonäössä vaan enemmän keskittyy ”pielessä” oleviin asioihin.



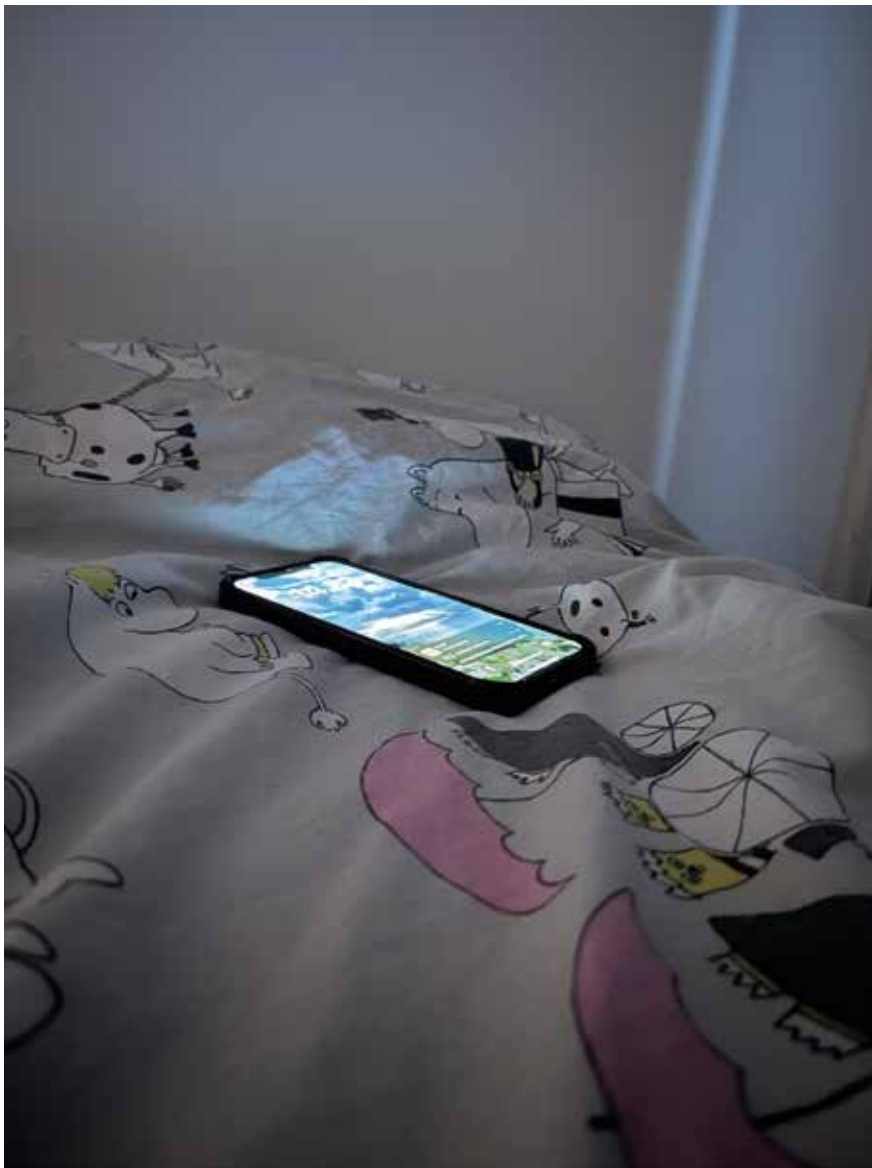
Nuoriin voi kohdistua paineita menestyä koulussa, löytää nopeasti suunta elämälle ja täyttää aikuisten odotukset. Kuvan valokeila pimeässä voi kuvastaa tunnetta siitä, että pitäisi onnistua jatkuvasti "näkyvillä" ollessaan.

Kun kävelen ulkona, ihailen kaikkea vastaan tulevaa graffitia, julisteita, sähkökaappien taiteellisia verhoiluja ja muita käsin tuotettuja ihmeitä. Katumiljöön on myös täynnä kaikkea tavanomaista, joka ei iske silmään taiteeksi taikka kenenkään käsityön tuotokseksi. Nämä ovat rekisterikilvet, liikennemerkkit ja katukyltit. Kuulin kerran, että suomalaiset vangit valmistavat rekisterikilpiä ja työmaakylttejä käsin. On valitettavaa, mutta toki myös täysin ymmärrettävää, etteivät he voi koristella tai jättää omaa jälkeäkään omiin töihinsä niin kuin kuka muu tahansa, joka lisää rakennettuun ympäristöömme jotain.

Joskus tunnen oloni kuin rekisterikilpiä tekeväksi vangiksi: työlläni ei ole mitään merkitystä taikka arvoa ohikulkijalle. Se jää yhtä lailla taustalle, kaikkien muiden esseiden ja kurssitöiden pohjalle. Päivät pitkät lasken matematiikka ja kirjoitan tekstejäni samalla "havainto-esimerkki-perustelu"-kaavalla. Jollen seuraa kaavaa, teen työni väärin. Joskus haluaisin tehdä ja luoda jotain täysin omalla tavallani, haluaisin olla kuin katutaiteilija. Tuntuu kuitenkin siltä, että kaikelle työlleni on määrätty odotukset ja kriteerit. Tältä tuntuvat ne paineet ja odotukset, joita muut asettavat omalle suoriutumiselleni.

en huolto
aikkaa





Nuoret voivat kokea sosiaalisen median aiheuttamaa painetta pysyä ajan tasalla trendeistä.



Paineita voi olla esim ajatus
täydellisestä suorittamisesta ja
täydellisenä pysymisestä.



Nuorilla ei ole helppoa.
Jokainen päivä tuntuu kokeelta, jota kukaan ei ole kertonut etukäteen.

Vanhemmat odottavat, että kasvat nopeasti:
ole itsenäinen, vastuullinen ja lähes täydellinen.
Ystävät odottavat, että olet aina mukana, aina hyvällä tuulella, aina
"normaali".
Opettajat vaativat hyviä tuloksia, kuin virheitä ei saisi tehdä ollenkaan.

Kun aloitat jotain uutta, tuntuu kuin kaikki katsovat sinua.

Urheilussa sinun pitäisi olla vahvempi kuin muut.
Musiikissa ja taiteessa lahjakkaampi.
Opinnoissa nopeampi, fiksumpi ja parempi.

Mutta vaikeimmat odotukset tulevat sisältä.
Asetat itsellesi liian korkean riman.
Vaadit itseltäsi liikaa.
Ajattelet, että sinun pitää onnistua heti kaikessa.
Ja kun et onnistu, petyt itseesi enemmän kuin muiden sanoihin. Itselleen
tuottama pettymys sattuu eniten.
Joskus elämä alkaa tuntua kilpailulta, jossa et edes tiedä, minne olet
menossa tai tarvitsetko sitä kilpailua ollenkaan.
Mutta totuus on: tämä paine ei ole normaalia.
Kenenkään ei tarvitse olla paras kaikessa.

Nuoruus on aikaa oppia, etsiä ja kokeilla — ei aikaa täyttää kaikkien
muiden "pitäisi"-sanoja.
Voit mennä omaa tahtiasi.
Voit tehdä virheitä.
Voit olla epävarma siitä, mitä haluat.

Se ei tee sinusta huonompaa — se vain tekee sinusta ihmisen.



Otin tämän kuvan, koska risteävä polku toi mieleen elämän valintoja, miten nuorilta odotetaan suuria päätöksiä tulevaisuudesta esim. mitä opiskelee ja mikä ammatti.



“Olisit sanonut vaan ei.”

Nuoret kokevat paljon paineita sopeutua omaan lähipiiriin ja pelkäävät jäädä porukasta ulos. Hyväksynnän tarpeessa he usein ylittävät omat rajansa ja tekevät asioita, joita he eivät oikeasti haluaisi.



Sateenkaari on kaunis ja harvoin omin silmin nähty ja koettu. Lastensatujen mukaan sen päästä löytyy aarre. Kun kasvetaan, tämä sateenkaari muuttuu huomioksi ja arvostukseksi, jota jahdataan kuin hullu, jotta päästää nousemaan korkealle ja olemaan kaunis ja huomiota herättävä, kuin sateenkaari. Ja tämä aarre, joka sen päästä löytyy onkin todella vasta se alku kaikelle, joka onkin vain paineita ja odotuksia.

ole täydellinen
ole kaunis
ole valmis
ole kuin kauris
joka metsässä juoksee
ja vain on

tiedä mitä teet
tiedä kaikki se
mitä muutkin
tai ole edes yhtä hyvä

mutta aina en tiedä
tai aina en ole
ja se on oikein
tiedän sen kyllä

mutta se ahdistaa ja painostaa
aina tietämään mitä teen
ja olemaan valmis
olemaan kaunis
olemaan kuin kauris

todella tietämättä yhtään mitään



MISTÄ PAINEITA JA
ODOTUKSIA VOI TULLA?



Kaikki on täällä niin hyviä soittamaan. Ei aina edes vain yhtä soitinta, vaan monia. Tuntuu siltä, että treenaan ja treenaan, mutta siitä huolimatta en koskaan saavuta muiden tasoa. Tämä on tyhmää, sillä itselläni ei ole koskaan ollut edes tavoitteena pyrkiä ammattimuusikoksi. Siitä huolimatta koen paineita olla yhtä hyvä kuin ne, jotka harjoittelevat ammattia tavoitellen.

Kun kerron olevani klassinen pianisti, minusta tuntuu, että ihmiset olettavat minun olevan parempi kuin mitä olen. Tuntuu kauhealta, jos en voi täyttää heidän odotuksiaan.



Harrastukset ovat monelle kiva tapa viettää aikaa ja olla aktiivinen päivän aikana. On olemassa kuitenkin raja, jonka jälkeen harrastus alkaa tuntua vain painavalta taakalta. Kentälle astuminen juuri ennen pelin alkua ei tunnu enää kivalta vaan suorastaan tuskalliselta. Sinulta aina odotetaan parempaa suoritusta toisensa jälkeen, et saa tehdä virheitä tai koko tiimi kärsii, vanhemmat ovat yhtäkkiä sinun pahimmat kriitikot, jokainen moka tuo pahan olon vatsaan ja et vain kertakaikkiaan saa tilaa hengittää.



Joskus kaikkein läheisimpien ihmisten kanssa on vain vaikea hengittää.

Suurimmat paineet ja odotukset tulevat perheeltä ja lähiympäristöstä, mutta kaikista eniten omasta päästä. Luulot muiden odotuksista sinua kohtaa, ei aina edes välity sanoin eteenpäin. Joten oman perheen odotukset eivät välttämättä ole niin vakavia kuin luulet.

Ehkä he eivät odotakaan mitään minusta tai sinusta? Varmaan olen itseni pahin vihollinen. Oletko sinä myös?

Kuvan otin perheestä veneessä, niin iloisena he matkustavat yhdessä, mutta kukaan ulkopuolinen ei voikaan tietää miltä näiltä yksilöiltä tuntuu sisältä.

Ehkä joku heistä painosti muita tulemaan tälle reissulle? Ehkä yksi heistä odottaa muilta parhaimpia käytöstapoja muiden edessä? Ehkä nuorin kokee ylitsepääsemätöntä ahdistusta? En voi vain tietää.

Perhe, se tuo monia asioita, varsinkin paineita ja odotuksia.



Paineita ja odotuksia voi tulla ylioppilaskokeista. Vanhempien ja omat odotukset aiheuttavat vomakkaita paineita suoriutua hyvin.



Kaikkialta.



Isosisaresi onnistuvat kaikessa ja asettavat riman korkealle. Onnistumisia toisensa perään. Yo-tulokset tulee. L-rivi, kasa stipendejä, mainetta ja kunniaa. Koko kaupunki tietää.

Minulta odotetaan samaa, tiedän sen. Joku sanoo ettei, mutta tiedän, että alitajunta on olemassa.

Miten teen sen? En ole he.



Viisarin vauhti nopeutuu ja askeleet sen
perässä empii. Narun kierre vetää perässä
yhtä ympyrää. Ajan lankakerän pimeät tyngät
juurtavat itsensä osaksi näkymää.



Askeleet, joita et ole vielä ottanut — ja silti
tunnet jo niiden painon.
Kodeista, joista lähdet, ovista, jotka kumahtavat
kiinni selkäsi takana.
Se osa sinua, joka jää jälkeesi, kun astut elä-
mään, joka on annettu sinulle.

/ Кроки, яких ти ще не зробив — а вже
відчуваєш їхню вагу.
Домівки, з яких ти йдеш,
двері, що глухо зачиняються за твоєю
спиною.
Та частина тебе, що лишається позаду,
колиходиш у життя, яке інші пишуть за
тебе /



Otin kuvan, kun olin istunut huoneessani koulutehtäviä tehdessä monta tuntia ja päätäni särki tietokoneen valosta. Otin kuvaan tietokoneeni kirkkaan näytön. Halusin ottaa kuvan, koska minua stressavat tietokoneen kanssa tehtävät tehtävät. Tykkään tehdä digitaalisia tehtäviä, mutta minusta tuntuu aina siltä, että minun pitäisi olla tekemässä tehtäviä "oikealla tavalla" eli paperilla tai fyysisestä kirjasta, mutta jos en ole tietokoneella, jään jälkeen tehtävissä. Kun olen ollut tietokoneella pari tuntia, minusta tuntuu, että minun pitäisi tehdä jotain muuta ja pitää taukoa, ja ajattelen, että esim. vanhempani luulevat, että en tee mitään järkevää tietokoneella. Minua myös stressaa se, että en onnistu keskittymään, kun tunnilla tehdään tietokoneella tehtäviä, koska on todella helppo tehdä muuta samaan aikaan, ja lukiossa opettajat ovat vähemmän tiukkoja siitä, mitä tekee tunnilla.



Paineita ja odotuksia syntyy yksilölle kaikesta, missä hän haluaa suoriutua tai missä hänestä tuntuu että häneltä oletetaan suoriutumista. Kun tavoitteita kertyy esimerkiksi koulun ja harrastusten kautta, kertyy myös kokoon lisää paineita ja odotuksia.



Paineelle herkkä
Paineita ja odotuksia tulee kaik-
kialta, joka suunnasta ja joka
puolelta.
Ne kasaantuvat yhdeksi isoksi
seitiksi.
Yksikin hellä kosketus voi murtaa
seinän.



Paineita ja odotuksia voi tulla aivan kaikkialta, jopa yllättävistä paikoista. Minulle tulee eniten paineita ja odotuksia harrastuksista, perheeltä ja ystäviltä, vaikka näiden pitäisi olla turvallisia ja tukea minua. Ja vaikka minulle aina sanotaan, että "täällä voi olla itsesi, täällä on turvallista", koen silti odotuksia heiltä, ja se sattuu.



Tein tämän valokuvan näyttääkseni, kuinka eri tavoin ihmisillä ilmenee tupakointitapa. Sisään hengitetyn savun määrä on yhtä yksilöllistä kuin ihmiset itsekin. Fyysisistä eroista henkisiin eroihin — ihmisten välillä on valtavasti erilaisuutta. Ja juuri näissä eroissa syntyvät usein epäilykset itseämme kohtaan. Joskus ne johtuvat yhteiskunnan paineesta, mutta useimmiten omista käsityksistämme itsestämme.

Olemme riippuvaisia itsestämme:
luomme elämäämme esteitä ja etsimme itse
keinot päästä niiden yli.



Otin tämän kuvan, koska nuorilla on paineita olla samanlainen kuin muut. Ulkopuolelta voi näyttää samalta, mutta lähempänä katsottuna on oikeastaan erilainen.



Paineita ja odotuksia tulee helposti koulusta. Kun oppilaat oppivat enemmän mahdollisuuksista, heille tulee helposti paineita saavuttaa niitä kaikkea. Kuvassa on lukiorakennus, josta nuoret usein saavat paineita.



100 km/h

Lyhyt kuvaus: Mitä ajattelet, kun näet ystäviesi valmistuvan ennen sinua? Entä kun he menevät suoraan lukion jälkeen yliopistoon, mutta sinun täytyy pitää välivuosi? Tuntuuko sinusta, että olet ainoa, joka jää jälkeen?



Odotuksia voi tulla kaikista läheisim-
mältä ihmiseltä.

③

MITÄ TOIVOISIN AIKUISTEN
YMMÄRTÄVÄN NUORTEN
KOKEMISTA PAINEISTA?



Synkkä sää ulkona johtuu sateesta ja pimeydestä. Samalla logiikalla myös nuoren huono mieliala ja tunteiden herkkyyks johtuu paineiden aiheuttamista tunteista. Tarve suoriutua odotusten mukaisesti aiheuttaa stressiä, joka näkyy ulospäin kärttisyytenä.



“Kun kasvan isoksi, en halua poiketa.”

Lyhyt kuvaus: Lapset ottavat mallia aikuisista ja toisistaan siitä, miten kuuluu käyttäytyä. Nykyään olen kuitenkin huomannut, miten sosiaalinen media tuo lisäpainetta näyttää samanlaiselta ja käyttäytyä kuin kaikki muut, vaikka olisi vielä pieni lapsi. Some vahvistaa ajatusta siitä, mikä on normaalia ja mitä normaalit ihmiset tekevät.

Paineet ei ole vain että on saatava hyvä koenumero tai on onnistuttava jossain suorituksessa vaan se on niin paljon kaikkea muuta. Ulkonäköpaineet, suorituspaineet, itse itselleen asetetut odotukset, rooli perheessä ja tyttärenä, rooli yhteiskunnassa ja siihen liittyvät odotukset. Sukupuoli ja mitä naiselta odotetaan. Ja paljon paljon muutakin. Toivoisin aikuisten ymmärtävän että paineet ja odotukset on valtavan laaja asia ja ne haarautuu melkeinpä kaikille elämän osa-alueille.





Aikuisten olisi hyvä ymmärtää ettei kaikki ole samanlaisia ja kaikilta nuorilta ei pitäisi odottaa samaa. Häkki kuvastaa maailmaa, jossa kaikilta odotetaan samanlaista saavuttamista, eikä anneta yksilöllisyydelle tärkeyttä.



Pienet asiat ovat isoja asioita

Kyltin teksti kehottaa siivoamaan koirien jäljet, jotta ympäristö pysyisi puhtaampana, mutta minä näen siinä myös toisen merkityksen.

Tällä valokuvalla haluan sanoa kaikille aikuisille: vaikka olemme pieniä, huolestamme eivät ole. Ja vaikka ongelmat olisivatkin oikeasti pieniä, se ei tee niistä meille vähemmän tuntuja.



Toivoisin, että aikuiset ymmärtäisivät, että nuorten paineet eivät tule vain koulusta, vaan myös kavereista, somesta ja omista odotuksista itseä kohtaan. Olisi tärkeää, että he näkisivät, miten väsyttävää on yrittää olla koko ajan "tarpeeksi hyvä", ja että he oikeasti kuuntelisivat, eivätkä heti sanoisi, että "kyllä se siitä". Haluisin myös, että aikuiset muistaisivat, miltä tuntui olla nuori, ja että he tukisivat eikä arvostelisi joka asiasta.



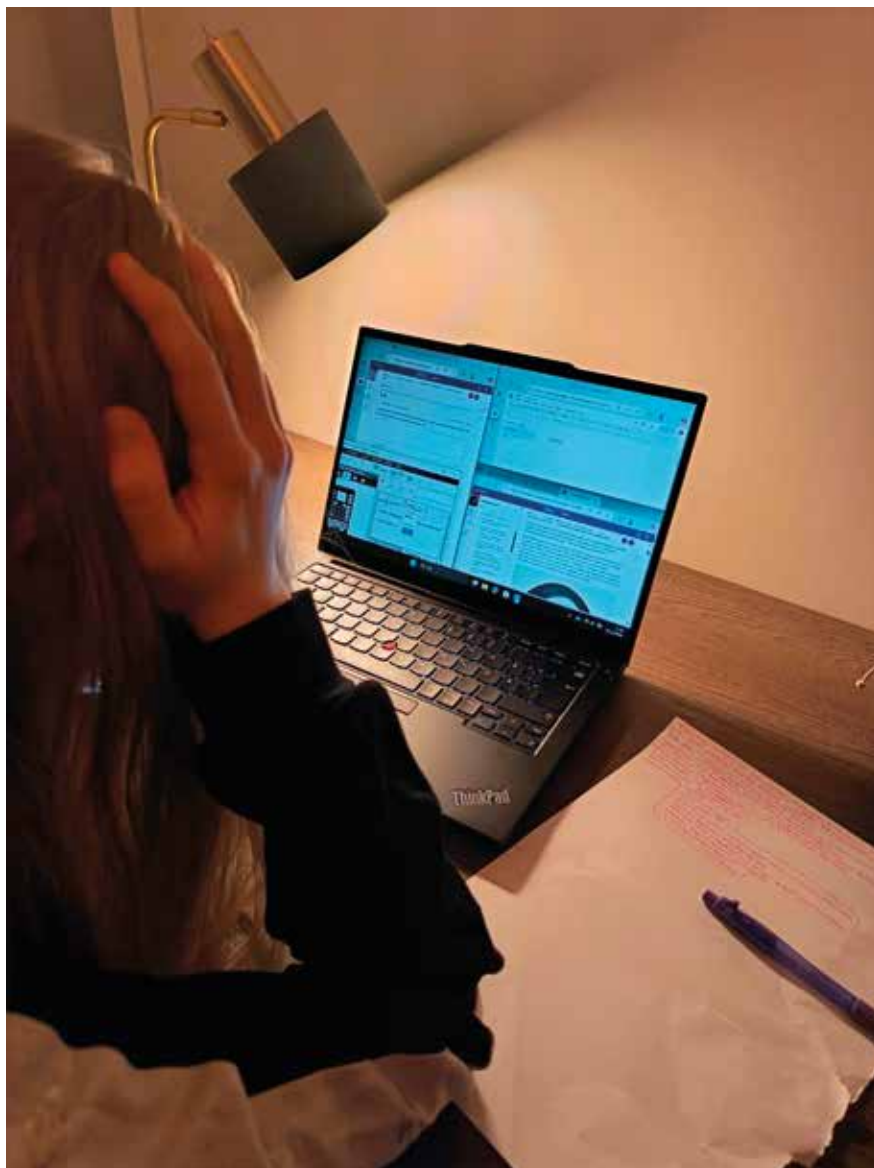
Toivoisin aikuisten ymmärtävän
kuinka suuret paineet koulutöistä
voisi tulla.



Kuplan pinnan alta maailma näyttää muulta.
Ruoho muuttuu kiviksi ja lehmät kaloiksi.
Pian kuplaakin rajaa lasiseinät ja katse
muodostuu peilikuvista.



En kaipaa ohjausta. Tarvitsen vain mahdollisuuden kertoa, että kaikkea on nyt vähän liikaa.



Luuletteko oikeasti että meidän aikamme riittää kaikkeen tähän.

Joskus toivoisin, että aikuiset ymmärtäis sen hetken, kun seisoo just iltahämärässä ja yrittää vaan hengittää kaiken sen keskellä, miten nuorena pitäis kaikki ehtiä, jaksaa ja olla.

Ne pahimmat paineet ei oo lähes koskaan näkyviä tai helposti selitettäviä, ne on enemmänkin sellasia jotka tuntuu jossain rinnan sisällä tosi painavina ja raskaina, eikä niitä osaa sanottaa. Aikuiset puhuu aina siitä, miten nuorilla on niin huoletonta ja nuoret ei tiedä mitään elämän oikeista stresseistä, mutta totuus on että tuntuu ihan kun elämä menis ohi omien silmien edessä ja on ihan hukassa ihmisenä yrittämässä vaan selvitä ja navigoida kokoajan muuttuvaa elämää. Kaikki pitäis päättää, joka valinta pitäis olla järkevä ja oikea, joka paikkaan pitäis ehtiä ja samalla pitäis jotenkin olla niin kypsä ja itsevarma, vaikka ei edes tiedä kuka on.

Ehkä se mitä eniten toivoisin, olisi se, ettei kaikkea mitattais ainoastaan sillä mitä on tehnyt ja saanut aikaan. Arvosanoilla, todistuksilla, työpanoksella. Sitoa jokaisen nuoren oma arvo vaan niihin kiinni. Toivoisin, että aikuiset näkisi ja tiedostaisi että me nuoret oikeasti yritetään.



④

MILTÄ PAINEET JA ODOTUKSET
VOIVAT TUNTUA?



Paineiden kerääntyessä olo voi tuntua todella yksinäiseltä. Kun odottaa itseltään todella paljon ja on todella kriittinen itseä ja omaa tekemistä kohtaan, ei pysty keskittymään enään muuhun. Silloin tulee helposti sulkeuduttua muilta ja ajauduttua omaan kuplaan josta on haastava päästä pois.



Odotuksen jyrääjä saapuu painavan kelansa kanssa välillä lymymään kattoni ylle. Muistoilla ja kokemuksilla koristellut seinäni kaatuvat sisään ja jykevään perustaan ilmenee hiuksen hienoja murtumia. Nuoruus niin vain supistuu pulloon ja päälle pannaan vedenpitävä tulppa.



Paineet ja odotukset tuntuvat pellolta joka kasvaa ja kutistuu, mutta pysyy eristyneenä kylästä. Vaikka kuin kaukana tai lähellä muut ovat heidän ajatukset ja ongelma vaikuttavat kaukaisilta. Tunnen monesti tahtoa lähestyä muita, mutta syvään sisällä olen niinkuin tämä punainen vaja keskellä peltoa. Sen poikki menee ainoa iso tie pieneen kylään mutta sitä ei voi koskaan lähestyä, pelto on liian painostava ja ylitsepääsemätön.

Monesti tätä vajaa lähestytään, onhan sen viereinen polku niin kaunis ja mukava kulkea, kukaan ei kuitenkaan jää vajaa tutkimaan, kukaan ei vajan lähellä viihdy, onhan heillä määränpää siellä kylässä tai sen ulkopuolella.

Paineet ja odotukset ovat kuin pelto ja minä sen sisäinen ja hauras vaja. Kun sisäiset ja ulkoiset paineet ja odotukset tuntuvat raskailta ja ylitsepääsemättömiltä on koti ja kylä monesti lähellä. Heidän apu ei kuitenkaan aina mene läpi, vaikka sen kuulisi ja näkisi.

Joskus paras keino on vain jäädä paikalle ihan siihen vajan viereen.



Ne voi tuntua siltä että on ihan lukossa.
Avain löytyy mutta ei pysty kääntää sitä
sillä liika paine voi estää tekemästä myös.



Paineet ja odotukset ovat asioita jotka saavat meidät liikkumaan eteenpäin mutta samalla saattavat myös keskeyttävät meitä ajan kuluessa. Tuntuu siltä ettei asioiden alta pysty nousemaan tai ei pysty antamaan sen minkä luulee pystyvänsä. Silloin on aika pysähtyä ja ajatella mikä on itselle hyväksi. Kaikilla on oman ruutunsa sisällä omat paineet ja tavoitteet joillakin vähän enemmän kuin toisilla mutta kuitenkin kaikilla.

Otin kuvan omassa huoneessani ja kuvassa näkyy veljeni kitarakaapeleiden ja -pedaalien sotku. Otin kuvan, koska se muistutti minua paineiden kasautumisesta ja monen stressinlähteen sekoittumisesta yhteen.

Kun paineet kasautuvat päälleni, on vaikeaa lähteä selvittämään koko sotkua, koska kaikki ongelmat (tai tässä tilanteessa kaapelit) pitäisi vetää erilleen, erotella selkeästi ja kytkeä uudelleen. Se voi olla hyvin kuormittavaa ja raskasta.

Kuvassa on myös ainoa vapaana oleva kaapelin pää, joka symboloi minulle mahdollisuutta, että voisi vain kytkeä kiinni kitaran ja alkaa soittamaan ja olla huomioimatta koko kaapelien sotkua, koska vaikka niitä ei ole kytketty selvästi ja on vaikea liikkua sotkun sisällä, en halua lähteä selvittämään ongelmaa, koska siitä aiheutuu vain lisää kuormitusta.





Menneisyys

Kivun ja toivottomuuden tunne leikattujen hiusten menetyksestä ei anna mahdollisuutta punoa uudelleen pitkää ja kaunista lettiä.



Paineet voi tuntua siltä, että kiipeää yli läpipääsemättömän.



Kun kaikki menee kasaan

Paineet ja odotukset voivat tuntua siltä kuin ajatukset puristuisivat yhteen sotkuiseksi palloksi. Stressi tekee pienistäkin asioista raskaita.



Krooniset paineet, niitä ne on. Ne pitävät sinut kiinni paineiden syvässä maailmassa läpi elämän. Ne kehittyvät pikkuhiljaa, tuskin huomaatkaan. Jäljelle jää vain eteenpäin, mutta sekin pitää vain paikallaan.



”Tuo valo ylläni on niin kaunis. Siinä on kaikki mitä minä haluan. Jos saisin siitä kiinni, kaikki tämä olisi ohi. Ei olisi enää paineita. Voisin olla vihdoinkin ylpeä itsestäni ja saisin kaiken sen arvostuksen, jota olen kauheasti odottanut. Yritän aina kurkottaa mahdollisimman korkealle ja napata sen valon, mutta yritykseni tuntuvat heikommalta joka kerta. Se on vain niin korkealla ja tuntuu menevän korkeammalle, mitä enemmän yritän saada siitä kiinni. Minä en ole riittävä.”

Tuolta paineet ja odotukset tuntuvat minulle.

Haluan kuitenkin huomauttaa, että todellisuudessa tuo valo kuvassa on vain katulamppu. Se on keinovalo, jonka ihmiset ovat luoneet. Se ei tule luonnosta. Minä en mitenkään järkevällä tavalla voisi yltää siihen. Sinne kiipeäminen olisi vaarallista, jopa hengenvaarallista. Siispä parempi on vain antaa sen olla ja jatkaa kävelemistä.



Kuihtunut kukka

Paineet ja odotukset tuntuvat siltä kuin olisin kaunis ruusu, joka kuihtuu paineiden keskellä. Tuntuu kuin menettäisin kaikki elämän värini ja rupistuisin kaikkiin ajatuksiin ja odotuksiin mitä maailma minulta vaatii.



Kaukana muista

On helppo kadottaa itsensä tavoitellessa sitä, mitä kaikki muut haluavat. Ottamani kuva symboloi sitä, miten itsensä voi usein löytää kateissa ja kaukana muista, paineiden ja odotusten keskellä.



Kuivat varret pimeydessä – hauraita, mutta kummallisen teräviä.
Kosketat ajatusta, joka piiskaa ja toistaa:

ei tarpeeksi, ei tarpeeksi, ei tarpeeksi.

Ja siellä löydät itsesi yön taivaan alla, missä valo ei enää suun-
taudu sinuun.

/ Сухі стебла у темряві, крихкі, але дивним чином
гострі. Торкаєшся думки, яка колить, повторює:

недостатньо, недостатньо, недостатньо.

І ти опиняєшся під нічним небом, де світло більше не
дарує себе тобі. /



Tuntuu siltä kuin kaikki katsoisi. Jos epäonnistun,
kaikki näkevät sen. Entä jos epäonnistun? Lähtevätkö
ihmiset luotani?



Kun ihminen tavoittelee saavutusta, syntyy paineita ja odotuksia. Saavutus on kuin tien päässä oleva valoisa tunneli, turvaise, mutta kaukainen. Mutta jos tie täynnä paineita ja odotuksia onkin tosi pitkä, jaksako tunnelille asti sinnitellä vai kääntykö vaan takaisin?



Se tuntuu loputtomalta putoamiselta ja ras-
kaalta kiipeämiseltä.

Jos pitäisi kuvailla miltä paineet tuntuu, käyttäisin kuvaa jonka otin tuona iltana yliopiston kirjastosta. Pimeä ympärillä, mutta edessä on rakennus joka loistaa kirkkaasti. Vähän sama fiilis on nuorena olemisessa. Kaikki odottaa sinun loistavan, mutta itse näkee välillä vaan sen pimeän ja tyhjän kadun.

Etenkin suurperheessä kasvaessa tuntuu usein, että pitää olla monessa roolissa samaan aikaan. Olla se joka auttaa, jaksaa ja pitää huolta kaikista eikä ikinä valita.

Toisen polven maahanmuuttajana koko hommaan sekoittuu vielä toinen kerros paineita ja odotuksia. Pitää aina pärjätä, olla kunollinen, suoriutua hyvin, tehdä itselleen parempi ja menestyksellämpi elämä kuin omilla vanhemmilla. Vanhempien odotukset ei kuitenkaan ole ilkeitä, tiedän niiden tulevan rakkaudesta, mutta silti ne tuntuu raskailta. Ei haluaisi tuottaa pettymystä, mutta samalla yrittää ymmärtää kuka edes on ja mitä itse haluaisi omalle tulevaisuudelle.

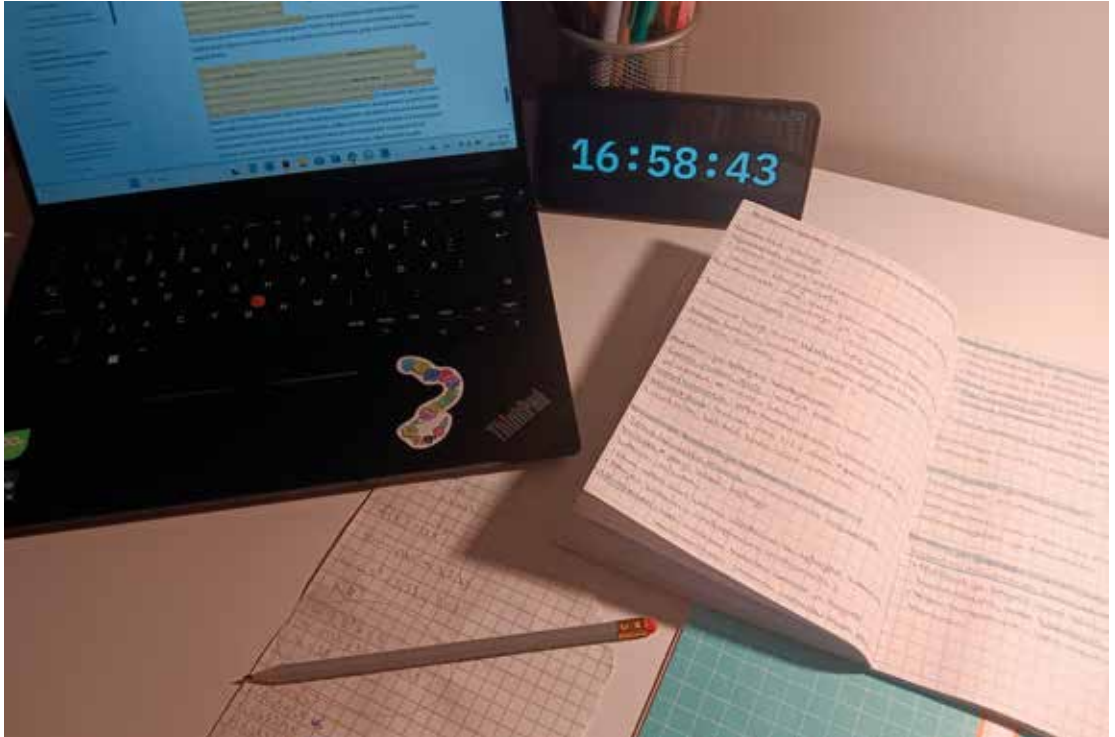
Nuorena pitäisi näyttää valmiilta kirkkaalta rakennukselta, vaikka todellisuudessa ollaan kaikki vasta kokoamassa omia palasia ja suuntia. Kukaan ei kerro, että on ok olla vielä kesken eräinen.





Kuka olisit?

Lyhyt kuvaus: Olemme sosiaalisia eläimiä, jotka ovat riippuvaisia lähiympäristön hyväksynnästä. Jokaisen pitää löytää oma elämänpolku, jossa sopeutuu yhteiskuntaan menettämättä omaa yksilöllisyyttään.



Otin tämän kuvan, koska opiskelu ja suoristus paineet voivat kasaantua. Kun deadlinet lähestyvät voi tuntea itsensä yli-kuormitetuksi. Tämä paine saa ihmisiä väsyneeksi ja ehkä joskus vielä riittämättömäksi.



Kun nuorilla tulee liikaa painetta elämä ja tulevaisuus voi tuntua turhauttavan tylsältä. Nuoria täytyy päästää tekemään sitä mistä ovat itseoikeasti kiinnostuneita, jotta ei tule turhautumista. Kuivat puut, joista on tippunut lehdet kuvaa nuorten elämää paineen alla.



Liian monen eri asian vastuut voi tuntua mahdottomilta hoitaa.

Paineet ja odotukset voivat tuntua ahdistavilta ja tukahduttavilta. Toisille ne voivat myös tuoda motivaatiota hetkellisesti. Siitä huolimatta pitkässä juoksussa ne alkavat ohjata elämää liian paljon, ja ikään kuin jäädyyttää tunteet kokonaan.

kaikki katsoo
ja tuijottaa

minulta odotetaan välillä vähän
mutta liian usein aivan liikaa
se ahdistaa

en voi enää tuntea
en voi enää ottaa aikaa itselleni
olen kuin jäätä





Kannamme ongelmien taakan yksin. Ne putoavat päällemme kuin kivet — puristavat rintaa, sotkevat hengityksen, saavat sydämen lyömään kovempaa, satuttavat sisältä. Ne painavat, taipuvat, ja kuis-
kaavat, ettet jaksa enää, kuin hiljaisuus vetäisi sinut alas.

Kannamme ongelmien taakan yksin. Mutta kivenkin voi siirtää pois tieltä jossain vaiheessa — jos annat itsellesi luvan nousta ja hengittää syvään, enemmän kuin ennen.

⑤

MIKÄ VOI ESTÄÄ PUHUMISTA
(TUEN JA AVUN PYYTÄMISTÄ)
PAINEISTA JA ODOTUKSISTA?



Kuva symbolois lapsuutta ja sen kokemuk-
sia koska huonot lapsuuden kokemukset/
traumat voi estää tuen ja avun pyytämistä
paineista ja odotuksista.



Tunne ettei omat ongelmat ole suuria tai "oikeita ongelmia" voi vaikeuttaa apua pyytämisestä, vaikka tietää että apua olisi saatavilla.



Suuta on raskas aukoa maistelessa tuhansien toffeiden liisteriä.
Tavoittelu on hankalaa vaihtoehtojen pauloissa
ja värien valtaama valikoima luo valinnalle lisätaakkaa.



Monilla tuntuu olevan asenne että ”kyllä nyt on vaan pärjättävä”. Asioista puhuminen ja se ettei itse pysty käsittelemään kaikkea nähdään jotenkin heikkoutena. Heikkous itsessään nähdään huonona asiana ja jotenkin häpeänä. Kaiken kanssa on vain jotenkin pärjättävä ja heikoksi leimaus pelottaa.



Kun otin tämän kuvan, jäin ihailemaan Concorde-pylvään täydellistä kiiltoa. Sitä ympäröi synkkä ja aidattu työmaa, mutta itse pylväs on koskematon: se pysyy historiallisen karuna esimerkkinä ihmisten pitkäjänteisyydestä pystyä ja jaksaa. Kukaan ei aina kuitenkaan pysty eikä jaksaa ja tuntuu usein siltä, että nuorilta odotetaan, että he kantaisivat maailmantaakan harteillaan ja kimaltaisivat ongelmitta kuin Concorde-pylväs.

Emme ole haavoittumattomia taikka elämäntilanteen kannalta vetreämpiä kuin kukaan muu. Emme pysty aina hehkumaan, koska tulevaisuus on epävarmaa ja pienikin kömmähdys lannistaa. Tätä ei aina ymmärretä ja huolemme sivuutetaan nuoruuden henkiseksi taakaksi. Joskus tuntuu siltä, että kun puhun asioistani olisi kuin ongelmiani eivät oikeasti olisikaan ongelmia. Ne ovat pikemminkin pulmia, jotka ovat pienen mutta suuren puskemisen päässä ratkaisusta.

En pysty olla sinut itseni kanssa jollen saa puhuttua ongelmistani. Jos asiani sivuutetaan, juoksen kauas pois ja etäälle kaikesta pelottavasta enkä koskaan enää pyydä neuvoa taikka apua. Joskus olisi vain kiva kuulla, että huolemme merkitsevät jotain jollekin ja että meitä kuullaan.

Mikä voi estää puhumista (tuen ja avun pyytämistä) paineista ja odotuksista?

Pelko olla asetettuna hyllylle kauniina, mutta tarpeettomana.

Pelko.

— Ja sanat katoavat, ennen kuin ehtivät puhjeta kukkaan, ilmaukset, joita ei koskaan lausuttu, tunteet, jotka eivät saaneet hengittää.

/ Страх, бути поставленим на полицю гарними, та не потрібними.

Страх.

- І слова зникають, не встигнувши розквітнути, висловлювання, що не були озвучені, Почуття, що не змогли дихати /





Puhuminen voi olla vaikeaa.
Erityisesti siitä, mikä sattuu - ongelmistasi,
vaikeuksistasi, odotuksistasi.
On pelottavaa puhua: yhtäkkiä he eivät kuule,
eivät ymmärrä, he kääntyvät pois?
Joskus on helpompi pysyä hiljaa.
Hiljaisuus on turvallista.
Hän ei tuomitse, painosta eikä satuta.
Hiljaisuus on aivan lähellä-se pitää, rauhoit-
taa, sulkee maailman hetkeksi.

Ja silti joskus hukumme tähän hiljaisuuteen.
Mutta toistaiseksi ei ole sanoja-olkoon hän
kilpi, ei häkki.



Paineista ja odotuksista puhumista estää ylpeys.
Kuin kuvassa seisova puu, paineiden ja odotusten
alainen yksilö pyrkii "seisomaan omin avuin".



Valo pimeydessä

pimeyden keskellä, on hankala valaista koko huonetta yksin. Pimeys estää puhumisen ja valo on se tuki ja apu, jota huudat.



Hiljaisuus

Valokuvassa olen minä ja meri. Lausun äänettömästi merelle ajatuksiani ja salaisuuksiani, ja meri sihisee kovaa, ettei kukaan muu voi kuulla niitä. Me ihmiset luomme hiljaisuuden. Jopa meri voi kuulla meidät, mutta vain silloin kun puhumme sille.



Tuntuu, että on helpointa vaan olla hiljaa. Puhua pintapuolisesti ja varovaisesti, kertomatta liikaa omista asioista. Että jos sanoo ääneen mitä oikeasti kokee ja miltä oikeasti tuntuu, niin aivan kun jotain romahtaisi. Suurin este puhumiselle ei ole se, että ei olisi ketään ketä kuuntelisi, vaan se pelko siitä että jos joku näkee miten paljon on niin kauan pitänyt sisällä, hän ei enää katsoisi samalla tavalla. Sääliä ei ole niin mukava kokea.

Välttelevä osa minustsa haluaa aina vaikuttaa ulospäin siltä, että kaikki on hyvin. Jos ei puhu omista asioista liian deepisti, niin kukaan ei pääse liian lähelle eikä pysty tuottaa pettymystä.

Samaan aikaan sisällä on aina se pieni osa, joka kaipaa turvaa. Vähän niin kuin minun kissanpentuni. Pieni, herkkä ja sellainen joka tykkää kun sen nostaa syliin, mutta ei uskalla itse näyttää että haluaisi sitä.

Puhumista ja avautumista eniten estää pelko siitä, että omat tunteet on ihan liikaa ja ei halua olla vaivan ja huolen aihe kellekään. Kaikista eniten kuitenkin se, että oma haavoittuvuus ei tunnu turvalliselta ja mukavalta jakaa muille.

Silti ehkä just se mitä eniten tarvitsisi olisi se, että joku katsoo kuin kissanpentua. Lempeästi ja ilman odotuksia.



MIKÄ VOI HELPOTTAA/AUTTAA
PAINEIDEN JA ODOTUSTEN
KANSSA ELÄMISTÄ?

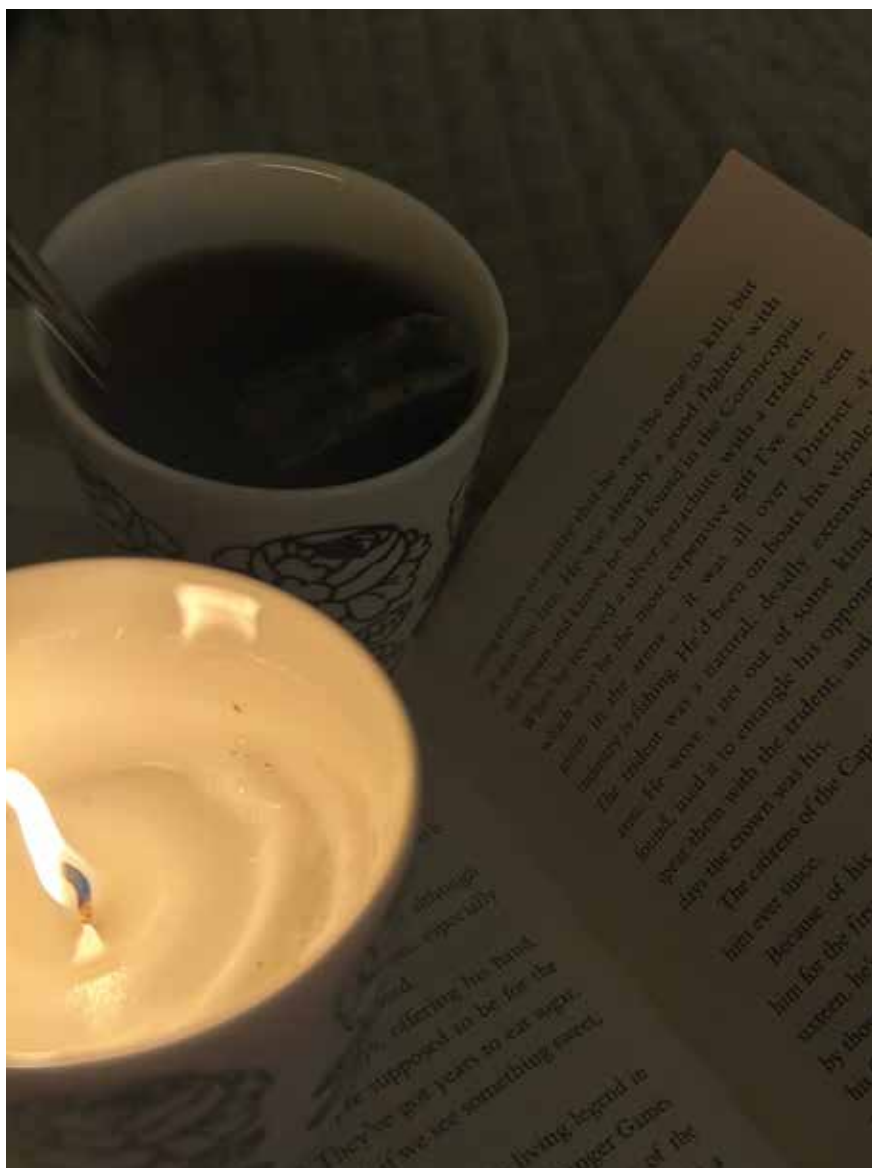


Apua

Parrasvalot kiertää suurissa yleisön kierteis-
sä. Siristän silmiäni liikkeen humussa ja joka
jytinä tuntuu ytimessä asti. Paineet sulaa
yhteen muuttaa muotonsa yhdeksi sulavaksi
liikkeeksi koko ihmismassan kesken.



Välillä kaipaen vain tukipilaria. Tukipilarilla tarkoitetaan sellaista ihmistä jolle voi aina puhua ja jonka kanssa voi viettää aikaa niin että unohtaa kaiken hetkeksi. Tällainen ihminen voi antaa vapaan hetken jolloin ei tarvitse murehtia. Asioista puhuminen vapauttaa ja toiselta voi saada vertaistukea eikä asioita tarvitse jaksaa kantaa vain itse.



Hetki itselle

Kaikki me tarvitsemme pieniä rauhoittavia hetkiä itsellemme tästä rauhattomasta paineita täynnä olevasta maailmasta. Rauhoittuminen ja omat pienet rituaalit tukevat hyvinvointia.



Ei tarvitse olla korkea liekki,
riittää, että palaa tasaisesti,
jotta näkee seuraavan askeleen.

Hiljaiset rituaalit, käsien lämpö,
lyhyet hetket rauhaa,
kun kukaan ei odota sinulta mitään.

/ Не треба бути високим полум'ям,
достатньо тліти рівно ,
щоб бачити наступний крок

Тихі ритуали, тепло рук,
короткі миті спокою,
коли ніхто нічого від тебе не хоче. /



Elämä paineiden ja odotusten kanssa helpottuu, kun ympäröi itsensä oikeanlaisilla ihmisillä. Minulle sellaisia ovat ihmiset, jotka antavat minulle tilaa olla oma itseni, eivät odota minulta liikaa ja joiden kanssa on tilaa tehdä virheitä. Kun olen tällaisten ihmisten kanssa, mieleni hiljenee.



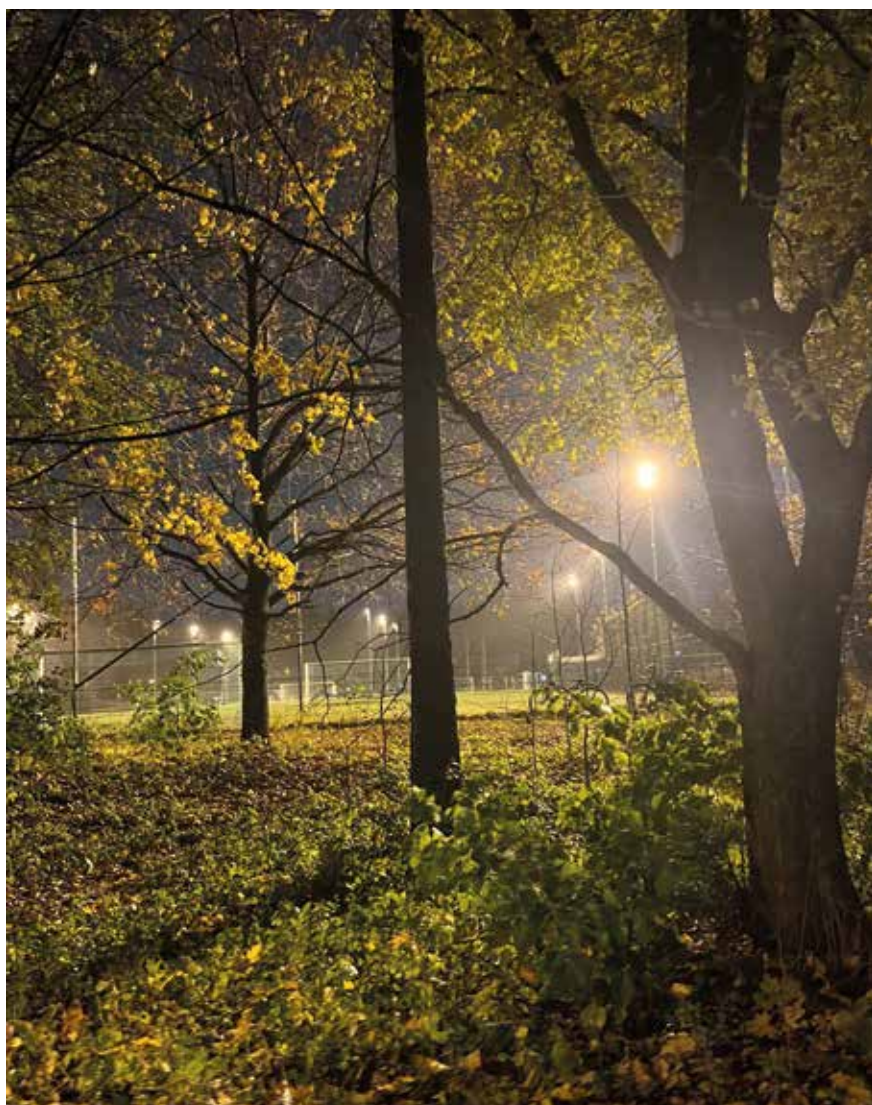
Paineiden ja odotusten kanssa elämistä voi helpottaa mieluisat harrastukset, minulle se on tanssi. Kehon liikkeet ja musiikki luovat flown, johon on helppo paeta arjen haasteilta; Paineet katoavat ja saa vihdoin olla rauhassa.



Kannattaa asettaa itselle realistisia tavoitteita eikä vaatia kaikkea kerralla. Myös jonkun luotettavan kanssa juttelu helpottaa paineita tosi paljon.



Luotettavan aikuisen kanssa puhuminen
voi helpottaa paineiden ja odotuksien
kanssa elämässä.



Paineet ja odotukset ovat häiritseviä tuntuu että olet ihmisten keskellä ruuhkaisella käytävällä kaikilla on suunta minne päin mennä kaikki näyttävät tietävän minne he ovat menossa sitten siinä on sinä pää täynnä ajatuksia ja epävarmuuksia mitä et näytä ulkopuolelle mutta sulaudut kuitenkin joukkoon. Kun koittaa ilta ja käytävät hiljenevät minun ei tarvitse enään liikkua jotta pääsen perille vaan voin olla paikallani kuunnella kun lehdet tippuvat ja tuuli tuulee ja olen juuri siinä missä haluan olla.



Nähdessäni nämä linnut istumassa sydämen muotoon heti tunsin heidän yhteytensä, heidän ystävällisen tai romanttisen rakkautensa, sen lämmön, joka heidän välillään oli, heidän luottamuksensa siihen, etteivät he ole toisilleen vihollisia ja että kaikki onnistuu, että he ovat vapaita ja voivat tehdä mitä tahansa. Ihmisillä on elämässä samoin. Kun vierellä on se oikea henkilö, tuntuu, että pystyy kaikkeen.



Joskus paras tapa päästä eroon raskaudesta sisällä on vain mennä ulos kävelylle. Kävelet, hengität ja kuuntelet tuulta. Tuntuu kuin tuuli veisi pois turhat ajatukset, ja sade huuhtois kaiken, mitä olet kanta-nut mukanas liian kauan. Tulee helpompi olo – ei siksi, että ongelmat katoaisivat, vaan koska annat itsellesi luvan pysähtyä.

Myös hiljaisuus auttaa. Hetki ilman puhelinta ja kii-rettä. Rehellinen pieni juttelu itsesi kanssa, kun voit sanoa: "On nyt vaikeaa, ja se on ihan okei." Myös pienet asiat auttavat: musiikki, lämmin teekuppi, raikkaan ilman tuoksu.

Joskus auttavat ihmiset, jotka vain ovat läsnä, eivätkä vaadi sinulta voimia. Ja joskus auttaa pienikin liike: järjestää jotain kotona, vaihtaa reittiä tai ottaa yhden pienen askeleen itseäsi kohti.

Ja jossain kohtaa huomaat, että sisällä tuntuu vähän valoisammalta. Ei täydelliseltä, mutta tarpeeksi, että voi jatkaa eteenpäin.



Lehtikasa täynnä lehtiä symboloi ihmisiä ja ihmisten erilaisuuksia ja yhteneväisyyksiä. Jokaisella yksilöllä on omat itseensä kohdistuneet paineet, ja ymmärrys siitä ettei ole ainoa, joka joutuu kokemaan paineita ja odotuksia helpottaa.



Ystävien kanssa ollessa tuntuu kun ei olisi huolen häivää. Yhdessä syöminen, jutteleminen ja kaikesta nauraminen muistuttavat aina siitä miten elämä ei olekaan niin rankkaa. Hyvä yhteisö ympärillä auttaa aina muistamaan ettei elämä ole pelkkää suorittamista. Hyvät, aidot ja luotettavat ystävät, joiden kanssa tuntee olon vapaaksi olla oma itsensä helpottaa ja keventää arkea valtavasti.

Myös pienet elämäntapa muutokset on auttanut huomattavasti, vaikka kuinka ei haluaisi hyväksyä asiaa. Tarpeeksi nukkuminen, liikkuminen ja se, että muistaa olla kiltti itselleen ja tehdä itselle kivoja juttuja todella auttaa mielenterveyden ja jaksamisen kanssa. Paineet ei katoa kokonaan, mutta niiden kanssa oppii elämään.



Kaikki kokevat paineita ja odotuksia joskus. On kuitenkin tärkeää muistaa, että on turha murehtia asioista, joihin et voi vaikuttaa, oli se sitten keho tai vaikka kulttuuri. On oikein ottaa rauhassa ja vain olla, maailma ei pysähdy. Aina ei voi parhaaseen mahdolliseen tulokseen, kaikkien on tärkeää tiedostaa ja hyväksyä se. Tee vain parhaasi (tai sitten älä), kaikki kyllä järjestyy.

Joskus asiat menevät hyvin
joskus huonosti
on ok pysähtyä
maailma ei kuitenkaan pysähdy

Älä murehdi kaikesta
sinun ei tarvitse tehdä kaikkea nyt
ota rauhassa
ei ole kiire mihinkään

Auringonlaskut ja -nousut ovat kauniita
ne ovat joka kerta erilaisia, omanlaisia
ja kertovat oman tarinansa
toiset pimeästä ja pelosta
toiset riemusta ja rakkaudesta
pelkästä kuvasta ei kuitenkaan koskaan tiedä
kumpi on kyseessä

Ota siis rennosti
kukaan ei tiedä kaikkea
eikä kukaan ole täydellinen
nauti siis tästä hetkestä
ja älä kiirehdi mihinkään

aurinko nousee ja laskee huomennakin.



Auttaa jos hetkeksi jää paikalleen ja yrittää
elää juuri siinä.



Otin kuvan teatterisalini kattoikkunasta kavereiden kanssa, koska heidän kanssaan ajan viettäminen on helpottanut minua irtautumaan arjesta ja harrastus on auttanut minua löytämään oman itseni. Kavereiden seura on minulle tärkeää, koska he eivät odota minulta mitään muuta kuin omaa itseäni, ja he olivat ensimmäisiä ihmisiä, joille uskalsin oikeasti näyttää, millaisista asioista tykkään, pelkäämättä heidän arvosteluaan tai mielipiteitään. Meitä on monen ikäisiä, ja koska olen yksi vanhimmista, minun ja nuorimman ystäväni välillä on 4 vuotta ikäeroa, mutta se ei ole ollut esteenä, koska meitä kaikkia kiinnostavat samanlaiset asiat. Joudun lopettamaan pian harrastuksen, koska olen liian vanha, mutta toivon, että voimme silti pysyä yhteydessä ryhmän kanssa. Lempihetkemme teatterissa on ruokatauko, kun makaamme kattoikkunan alla, koska siitä voi tarkastella sekä itseään että iltataivasta, ja rentoutua hyvässä seurassa.



**MITEN PAINEET JA ODOTUKSET
VOIVAT VAIKUTTA A HYVINVOINTIIN?**



Paineen alla ihminen muistuttaa sumentunutta liikettä
— kuin sielu kompastuisi ilmaan.
Kehosi on yhä täällä, mutta ääriviivat jo tärisevät,
ikään kuin joku sammuttaisi valon sisältä,
hiljalleen, huomaamatta, alhaalta ylöspäin.

/ Під тиском людина стає схожою на розмитий рух —
ніби душа спотикається об повітря.
Тіло ще тут, але контури вже тремтять,
наче хтось вимикає світло всередині
потроху, непомітно. /



Paineet ja odotukset ovat kuin lukkoja.
Ne voivat estää sinua:

- olemasta oma itsesi
- löytämästä itseäsi
- uuden testaamisesta
- ilmaisemasta itseäsi
- tekemästä asioita joista tykkäät
- valitsemasta omaa polkuasi elämässä
- tuntemasta oloasi vapaaksi
- tuntemasta itseäsi riittäväksi
- hauskan pidosta
- nuoruudesta nauttimisesta
- elämään hetkessä
- olemasta tyytyväinen
- luovuudesta
- ajattelemasta boxin ulkopuolelle
- tavoittelemasta unelmiasi
- elämän pienempien asioiden nauttimisesta
- kiinnittämään huomiota elämäntapoihin
- kieltäytymään epämiellyttäviltä asioilta
- pyytämästä apua
- ihmissuhteista



Liian suuret paineet ja odotukset voi vaikuttaa fyysiseen- ja mielenterveyteen.



Sammuttaa ilon, vaimentaa naurun,
tukahduttaa toivon.



Vaikka talvi saattaa tappaa terveetkin kukat se ei ole
ikuista ne tulevat aina takaisin yhtä kauniina.



“Pelkästä vertailusta” tulee aika nopeasti sairaalareissu.



Kosteat muurit eivät liikahda. Vaikka millä niitä työn-
tää, ne kääntävät sammaleiset selkänsä ja ympäröivä
pimeys nielaisee. Hampaiden välistä on hankala kiivetä
pois, mutta tieto keimurtelevasta polusta luo himmeän
valon. Aurinko vahvistuu siluetit selvenee.



Kukita vai kuihduta?

Hyvinvointi on herkkä kokonaisuus: liialliset paineet voivat vähitellen kuihduttaa voimavaroja ja tehdä arjesta raskaampaa. Kun ympärillä on tukea, rauhallisia hengähdyshetkiä ja mahdollisuus palautua, jaksaminen alkaa taas vahvistua – aivan kuten kasvi, joka saa valoa ja vettä.



Paineet voivat vaikuttaa sotkulta. Mielessä pyörii liikaa koulu paineet ja siitä johtuva stressi sotkee hyvinvoinnin.



Paineet ja odotukset voivat hiljalleen rappeuttaa hyvinvoinnin. Ne vievät mielen huomaamatta vankilaan, jossa mikään ei riitä. Ne saavat mielen ajattelemaan, ettei ole tarpeeksi maailmalle ja että pitäisi olla jotain muuta kuin mitä jo on. Pitäisi olla parempi kuin mitä on.



Paineiden saaste

Syksyn ruska tuo lämpöä happaman näköiseen puistoaltaaseen. Paineet ovat kuin sekoitus saastetta ja likaa altaassa tien varrella. Ne ovat sekavia ja sumuttavia. Paineet ärsyttävät kurkkua ja vaikeuttavat puhumista, niin kuin saastepilvi. Vaikka sitä koittaa värjätä ja piilottaa lehdillä tai millä tahansa muulla, se jotenkin lopulta pilkistää rakojen läpi. Mitä pidempään paineet sivuutetaan, sitä enemmän se syövyttää ja imee itseensä niitä asioita, joilla sitä koitetaan peittää.



Oma turvallinen sänky

Paineet ovat lamauttavia. Liian suuret odotukset ohjaavat spiraaliin, jossa et kykene mihinkään. Otin tämän kuvan, koska minulle se symboloi juuttumisen ja uupumuksen tunnetta, joka seuraa liian suurista odotuksista itseään kohtaan tai liian suurista muiden asettamista odotuksista.



jokainen kokee sen eri tavalla

Jotkut kestävät paineita paremmin, ja pystyvät kiiltämään paineiden keskellä.

Joitakin se kuluttaa enemmän, ja elämän värit saattavat kadota.

Kaikesta huolimatta jokainen väri on tärkeä, ja niillä on merkitystä.

Oli se sitten mattanen tai kiiltävä, lämmin tai viileä.

Kuvassa näyttää olevan kauniita valonsäihkeitä, jotka lähtevät pilvistä. Todellisuudessa valonsäihkeet ovat kaukaista sadetta, joka sataa jossain, muttei näy muille kuin sadepilven alla oleville. Nyt kuvittele sadepilven symboloivan paineita ja odotuksia, ja sateen niiden aiheuttamia tunteita ihmisessä. Kukaan muu ei näe sadetta, kuin pilven alla oleva.





Otin tämän kuvan, koska kasvi näyttää siltä, että on menettänyt energiansa. Se ei enää jaksa pysyä pystyssä, joten se on romahtanut maahan. Samalla tavalla paineet ja odotukset voivat tuntua siltä, että voimat valuvat pois. Tämä voi tuntua uupumukselta ja burnoutilta.



Vaikka paineet ja odotukset voivat joillekin tuoda motivaatiota, pitkässä juoksussa ne usein alkavat kontrolloida elämää paljon. Voi tuntua, että on aivan yksin ja hitaasti päätyy pimeyteen, jossa omaan niskaan sataa kaatamalla vettä, ja ei voi muuta, kuin kärsiä se.



Sumu

Elämä ja sen ongelmat voivat vaikuttaa ihmisiin hyvin voimakkaasti. Ihmisten näkökenttä voi hämärtä, aivan kuten kuvassa olevat puut sumussa, mutta sumusta ulos pääseminen onnistuu vain ajan myötä.

