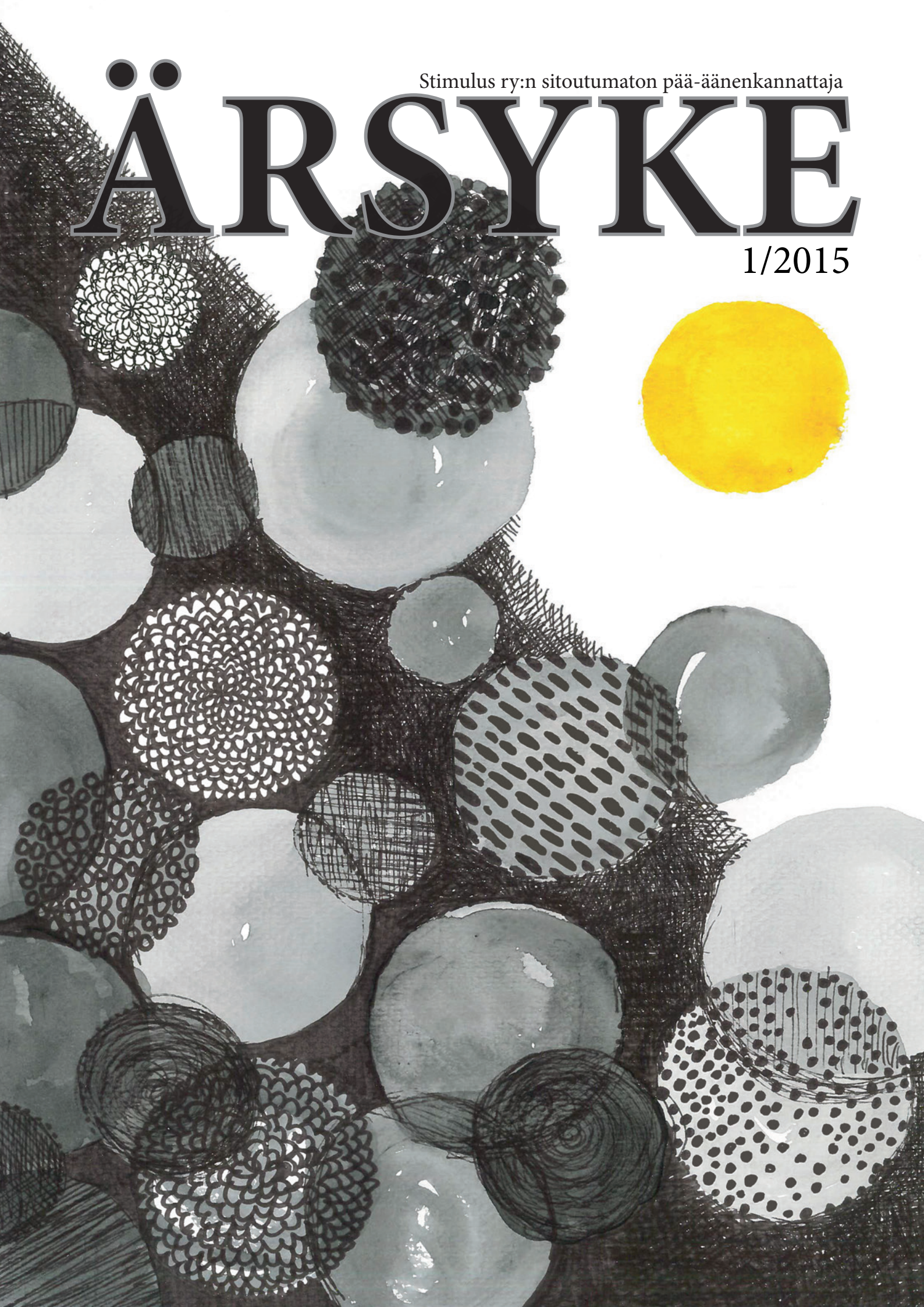
Stimulus ry:n sitoutumaton pää-äänenkannattaja

ÄRSYKE

1/2015



PÄÄKIRJOITUS

Ne pöpipäät ja me auttajat

Me psykologian opiskelijat olemme aika hehkeää porukkaa. Olemme älykkäitä ja uutteria, sillä opiskelijaksi pääseminen vaatii erinomaista suoriutumista haastavissa pääsykokeissa. Käytöstämme, ajatusmaailmaamme ja keskustelutaitojamme on erikseen puntaroitu soveltuvuuskokeissa. Kopiota rikosrekisteristä pyydetään orientoivaa harjoittelua varten laitokselle. Ainejärjestömme vaalii ylimääräisiä koulutuksia ja luentoja, joissa keskitytään esimerkiksi kuuntelemaan kokemusasiantuntijoita. Olemme mukavia, fiksuja ja pärjääviä.

Tällainen ruusuinen kuva psykologian opiskelijoista nostaa kynnystä puhua ongelmista, jotka koskettavat nimenomaan alamme opiskelijoita tai korkeakouluopiskelijoita sinänsä. Tällaisia ongelmia ovat esimerkiksi korkeakoulukiusaaminen ja opiskelijoiden mielenterveyspalveluiden käyttö. Jälkimmäinen näistä on aihe, jota sivutaan lähinnä ”no omien ongelmien takiahan tänne tullaan” -tyylisten heittojen tasolla, vitsillä. Siksi tätä aihetta käsitelläänkin Ärsykkeen tämänkertaisessa kyselyssä.

Kyselyn vastausten joukosta useammassa nouseekin esille huoli tabuista ja stigmoista, jotka liitetään mielenterveyspalvelujen käyttöön. Henkilökohtaisia esimerkkejä on opinnoissa vaikea tuoda esille silloinkin, kun ne olisivat relevantteja. Opiskelijoiden käyttämissä puheenvuoroissa näkyy toisinaan vastakkainasettelua mielenterveyden ammattilaisten (”me”) ja mielenterveyshäiriöistä kärsivien (”he”) välillä. Toisinaan joku jopa epäilee mielenterveyspalveluiden käyttäjien puolella olleen tai olevan kanttia toimia ammattiauttajana.

Mielestäni tärkeintä on, että tätä aihetta käsitellään rohkeasti ja otetaan huomioon opiskelijoiden mielenterveys myös ennaltaehkäisevästi. Paljon hyvää onkin saatu aikaan. Hyvinvointineuvojien eli Hyvisten toimintaa on kehitetty viime vuosien aikana. Opintopsykologin puuttuminen yliopistostamme on aihe, jota on käsitelty esimerkiksi tämän vuoden Jylkkärin ensimmäisessä numerossa. Ja toki kyselyssämme tuotiin esille myös se, että moni on osannut keskustelussa ottaa luonnollisesti ja positiivisesti vastaan kerrotut kokemukset mielenterveyspalvelujen käytöstä. Tabujen ja stigmojen ehkäisemisessä voidaan päästä aika pitkälle jo sillä, että ollaan valmiita ottamaan huomioon se, että monilla opiskelijoilla on omakohtaisia kokemuksia vaikeista kriiseistä ja mielenterveyden ongelmista. Palvelunkäyttäjiä ja kokemuksistaan kertomaan halukkaita istuu luentosalissa myös katsomon puolella. Tämä olisi syytä nähdä rikkautena.

Lauri Löfberg
päätoimittaja

PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Stimppalaisen paras

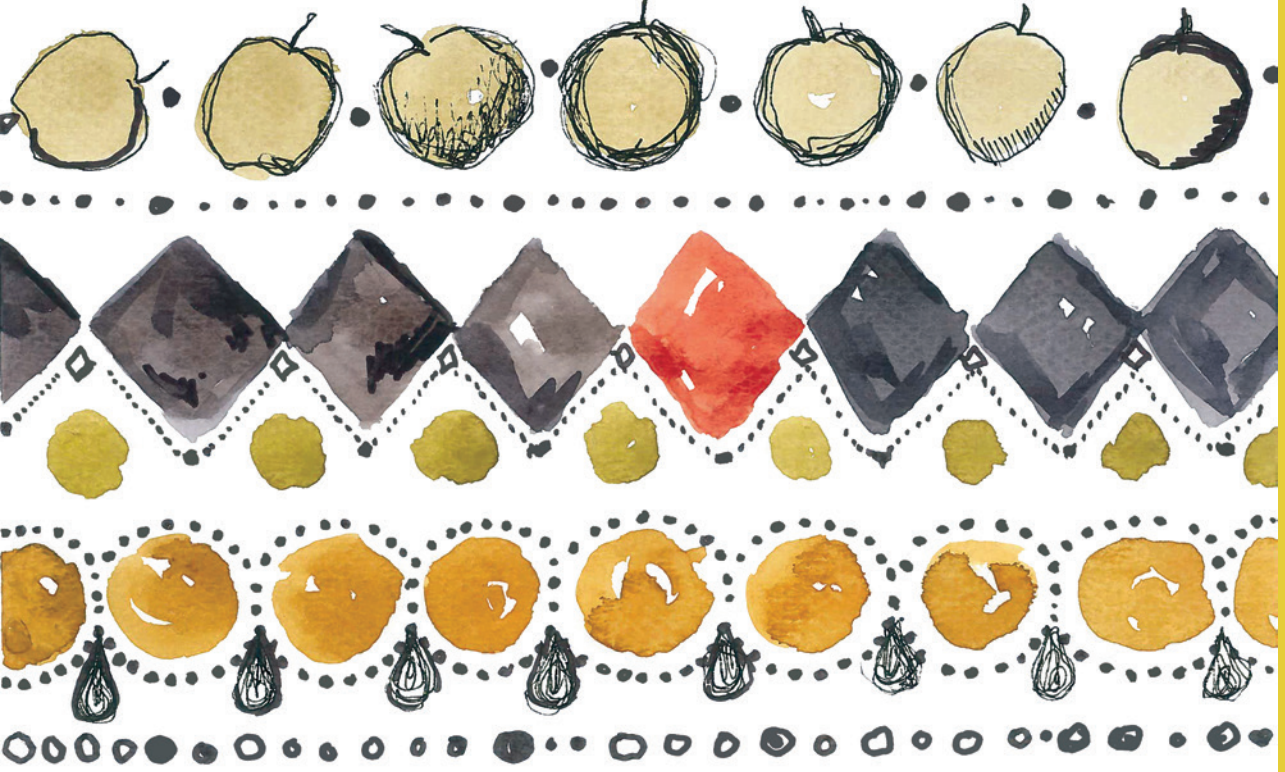
Miksi meillä on Stimulus? Mihin me tarvitsemme rakasta ainejärjestöämme? Mikä Stimpan tarkoitus ylipäätään on? Tällaisiin kysymyksiin pohdimme vastauksia uutukaisen hallituksen voimin jo aivan vuoden alussa.

Stimulus on luonut puitteet loistavalle ja samanhenkiselle yhteisölle, jonka piirissä toimiminen on kunnia-asia. Järjestöllä voi olla useita eri merkityksiä monille sen jäsenille ja näin ollen hallituksenkin on muistettava arvostaa kaikkien yhdistyksen jäsenten tarpeita. Toiselle tärkeintä on Stimpan tarjoamat koulutukset ja koulutusmahdollisuudet, toiselle juhlinnat ja jollekin olennaisinta on yhteisö ja sen sisältä löytyvät ystävät. Kaikki nämä kiteytyvät kuitenkin siinä, kuinka Stimuluksen tarkoitus on luoda puitteet jäsenistön hyvinvoinnille sekä ajaa jäsenistön etuuksia ja oikeuksia nyt ja tulevaisuudessa.

JYY:n 81. vuosijuhlilla pidetyssä puheessa nostettiin esille kysymys siitä, mitä on opiskelijan paras ja mitä se käytännössä tarkoittaa. Samaa voimme mekin omassa pienemmässä piirissämme pohtia – mitä on stimppalaisen paras ja miten se toiminnassamme näkyy? Onko se muuttunut vuodesta 1962, kun Stimppaukko otti ensiaskeliaan?

Se, mitä stimppalaisen paras on, näkyy vahvasti koko ainejärjestön pohjimmaisessa tarkoituksessa taata hyvinvointi sen jäsenille. Oli se sitten turvallinen ja lämminhenkinen yhteisö tai Escapeen jonottava juhlaporukka, tärkeintä on pitää siitä kiinni ja varmistaa sen tulevaisuus. Tulevat tapahtumat - Mordorista luopuminen ja hurjalta kuulostavat tiedekuntamuutokset - voivat varmasti vaikuttaa kaikkien psykologian opiskelijoiden opiskeluun. Meidän tehtävämme on kuitenkin suhtautua tulevaan avoimesti ja vastaanottavasti, kun samalla varustamme ja valmistamme koko Stimulusta kohtaamaan muutokset parhaalla mahdollisella tavalla - muistamalla, mitä on stimppalaisen paras.

Heidi Luoma
Stimuluksen puheenjohtaja



Sisällysluettelo 1/2015

VAKIOT

2 Pääkirjoitus
4 Laitoksen johtajan terveiset

ARTIKKELIT

10 Kärsimättömyyden kohtuukulutus
14 Oikeuspsykologian perusopinnot

KYSELY

6 Oletko koskaan käyttänyt mielenterveyspalveluita?

STIMPPAELÄMÄÄ

5 Perusstimppaukon arvomankeli
19 Stimppagramista poimittua
23 Mordorin muistokirjoitus

TAIDE&VIIHDE

18 Psykalainen, lue tämä!: Kukkia Algernonille
20 Stimppaukon seikkailut 5
22 ÄRSYTTÄÄ-palsta
22 Niksi-Stimppa

Ärsyke

Päätoimittaja
Lauri Löfberg

Taittaja
Viola Saukkoriipi

Kansi ja kuvitus
Anniina Kuusela

Paino
100 kpl

Ilmestymispäivä
27.4.2015

Hinta 1€

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.

Rakkaat opiskelijat

Nyt ollaan keskellä kevättä ja ajoittain aurinko lupaa meille jopa kesän odotusta.

Mutta opiskelussa varmaan suurimmalla osalla teistä on vielä paljon tehtävää. Tehkää työnne hyvin ja viekää kurssit loppuun. Se on teille henkilökohtaisesti tärkeää mutta myös laitokselle.

Kesä taas koittaa jossain vaiheessa. Kuka laiskottelee, kuka tekee töitä. Kuka matkustaa ja vaikka mitä.

Mutta tärkeintä on aina, että pitäkää huolta toisistanne älkääkä koskaan jättäkö ketään yksin.

Opettajiin kannattaa myös olla rohkeasti yhteydessä. Emme me pure ja on usein kiva jutella nuorien opiskelijoiden kanssa.

Muistakaa että laitoksella on myös Hyvis, joka on todella sitä: **Tuija Aro.** Opintoneuvonnasta taas vastaa **Timo Suutama**. Empatiaa ja tietoa löytyy molemmilta.

Ja minuunkin voi aina olla yhteydessä.

Terveisin
Jari-Erik Nurmi
Psykologian laitoksen johtaja

PAKINA

Perusstimppaukon arvomankeli

Eläessäni jo neljättä vuotta psykologian opiskelijana olen huomannut tiettyjä yhteisiä kehityskaaria, etenkin miespuolisten opiskelijoiden keskuudessa. Vuodet psykologian opiskelijana näyttäisivätkin toimivan eräänlaisena mankelina, joka kyseenalaistaa yksilön arvomaailman lähtökohdista riippumatta. Mankeliin joutuvat käsitykset niin kodista, uskonnosta kuin isänmaastakin. Vaikka teoriani koskeekin ennen kaikkea miehiä, voinevat naispuolisetkin psykalaiset löytää siitä tarttumapintaa.

On kaksi tyypillistä lähtökohtaa. Opiskelujen alkaessa nuori stimppaukko on:

A) Humaani ja herkkä nuorimies, joka on käynyt ennen opintojen alkua joko siviilipalveluksen tai armeijan lääkintämieskoulutuksen. Tällöin poliittista arvomaailmaa hallitsee vasemmistolaisuus.

B) Menestyshenkinen reservinvänrikki suoraan reservinupseerikoulusta. Kannattaa potentiaalisesti kokoomusta.

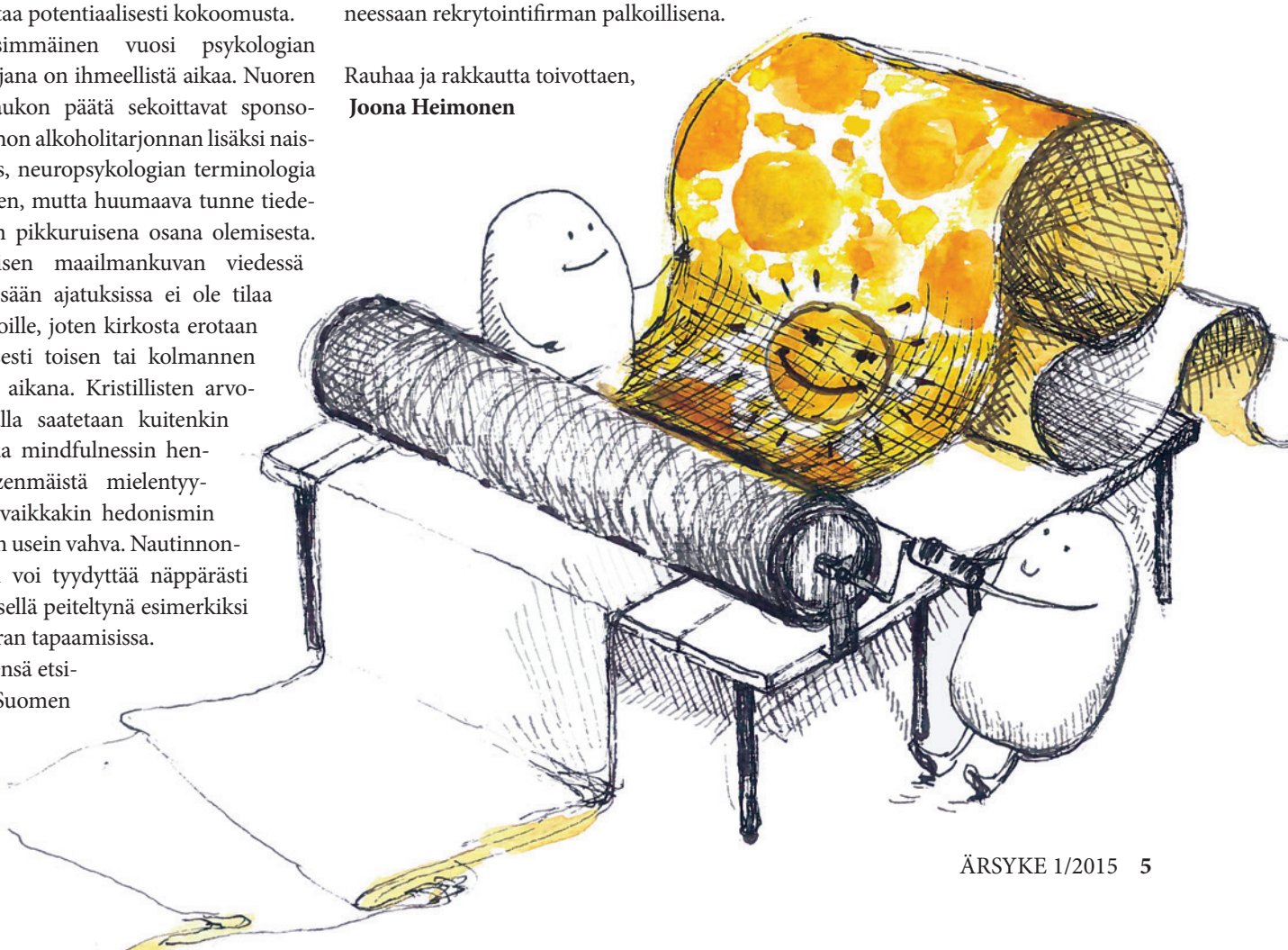
Ensimmäinen vuosi psykologian opiskelijana on ihmeellistä aikaa. Nuoren stimppaukon päätä sekoittavat sponsoriyökerhon alkoholitarjonnan lisäksi naiskauneus, neuropsykologian terminologia ja etäinen, mutta huumaava tunne tiedeyhteisön pikkuruisena osana olemisesta. Tieteellisen maailmankuvan viedessä mennessään ajatuksissa ei ole tilaa uskonnoille, joten kirkosta erotaan tyypillisesti toisen tai kolmannen vuoden aikana. Kristillisten arvojen tilalla saatetaan kuitenkin omaksua mindfulnessin hengessä zenmäistä mielentyyneyttä, vaikkakin hedonismin kutsu on usein vahva. Nautinnonhaluaan voi tyydyttää näppärästi sivistyksellä peiteltynä esimerkiksi olutseuran tapaamisissa.

Itsensä etsiminen Suomen maaperältä ei kuitenkaan aina tuota tulosta, joten toisinaan rohkea ja seikkailuhenkinen stimppaukko saatta käväistä kaukomailla, aina Afrikkassa tai Nepalissa asti. Toisinaan reissu Ruotsiin ja takaisinkin riittää. Maailman pahuus saa heräteltyä jo ennestään rauhanomaisen stimppaukon sisäisen pasifistin. Reservistä eroaminen tapahtuu viidennen vuoden loppuun mennessä.

Vanhalla stimppaukolla on opiskellessa ollut usein sen verran mukavaa, että valmistumiseen ei sinänsä ole mikään kiire, ellei rahan himo tai puute iske. Maailman parantelun jälkeen harjoittelupaikkaa suunniteltaessa boheemia elämäntapaa omaksunut senioristimppaukko kuitenkin yhteentörmää arjen realiteettien kanssa. Aiemmin kylmältä kalskahtanut työ– ja organisaatiopsykologia alkaakin kiinnostaa, ja kuin varkain entinen humanisti löytääkin itsensä siemailemasta erikoiskahvia omassa työhuoneessaan rekrytointifirman palkoillisena.

Rauhaa ja rakkautta toivottaen,
Joona Heimonen

Kirjoittaja on ainakin vielä toistaiseksi reservin lääkintämies.



KYSELY

Oletko koskaan käyttänyt mielenterveyspalveluita?

Tämän kevään Ärsykkeen kysely synnytti paljon mielenkiintoisia kommentteja, kertomuksia ja pohdintoja. Moni vastaus käsitteli aiheeseen liittyviä tabuja ja stigmoja. Kaiken kaikkiaan nykyisistä psykologian opiskelijoista mielenterveyspalveluita käyttäneet ovat tuntuneet saaneen hyvin apua ongelmiinsa.

EI:

En, mutta voisin käyttää matalalla kynnyksellä jos omin avuin ei jaksa.

Jollei psykologeille olisi niin pitkiä jonoja, saattaisin jopa käydä ihan vain mielenkiinnosta tulevaa ammattia kohtaan.

Henkilökohtaisesti en ole käyttänyt palveluita (vielä), mutta olen ollut läheisen apuna tämän yrittäessä saada apua. Aiemmin luulin mielenterveyspalveluiden olevan kohtuu hyvällä mallilla Suomessa, mutta käsitykseni on muuttunut täysin. Vaikka papereissa on useampi diagnoosi, pitkä sairaushistoria ja osastojakso, ei mistään tunnu löytyvän oikeaa välittävää apua, joka olisi tarvittavan tiivistä ja jatkuvaa. Byrokratia, lääkäreiden omat sairaslomat ja henkilökunnan vähyys pompottavat lähinnä paikasta ja jonosta toiseen. Uskonkin, että suurimmalla osalla psykologian opiskelijoista on alasta liian ruusuinen kuva, kuten minulla oli aiemmin.

Olen joskus miettinyt, että pitäisikö käydä psykologin juttusilla, ja olisiko se tuomittavaa tulevalta psykologilta.

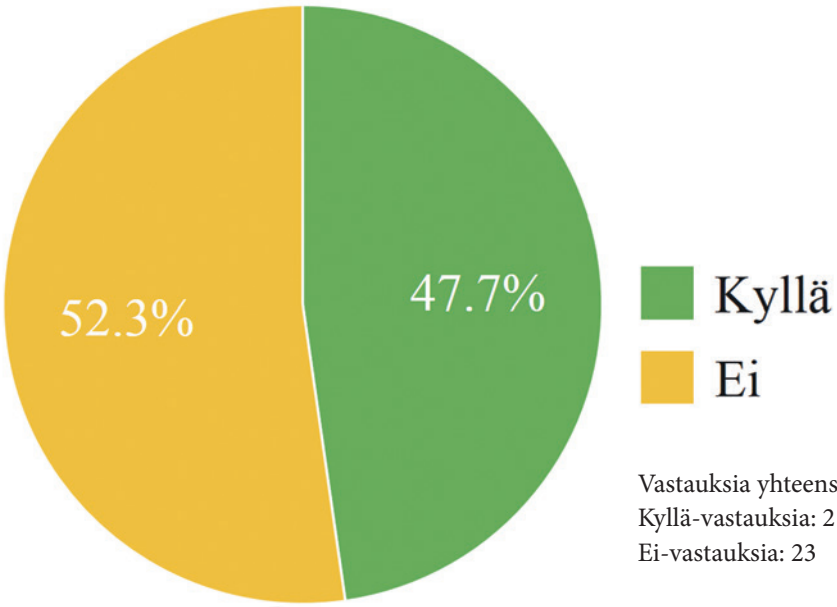
En ole käyttänyt, mutta olisi kiinnostavaa tietää miten psykologian alalla työskenteleviin mielenterveyspalveluita käyttäviin suhtaudutaan.

Aihe on erittäin mielenkiintoinen, ja kenties jopa hivenen tabumainen. Kliseen mukaan psykalla ollaan korjaamassa omia ongelmia, mutta todellisuudessa psykalaisten kaltaisten superihmisten keskuudessa harvoin kuulee varsinaisista ongelmista. Tämä siitäkin huolimatta, ettei psykologian opiskelu suinkaan anna immuniteettia elämän kolhuja ja mielenterveysongelmille altistavia geenejä vastaan. Superihmisiä tuskin siis lienemme, mutta antaa psykologian opiskelu ainakin kohtuullisia valmiuksia ongelmatilanteiden ratkaisuun ja ehkäisyyn. Ammattiavun hankkiminen ei silti ole mikään häpeä, oppialasta riippumatta!

En varsinaisesti, joskus vain jotain yksittäisiä konsultoivampia visiittejä. Hyvä kysymys kyllä, kun tuntuu että aihe on aika vaiettu. Pidemmälle tutustuessa huomaa, että todella monella psykan opiskelijalla on alavalintaan vaikuttaneet omat ja/tai perheenjäsenten mielenterveysongelmat.

Kun nuorempana poikasena mietin, että haluaisinko aikanaan valmistua psykologiksi, kuvittelin pienessä päässäni, että liian paha mielenterveyshäiriö jotenkin eväisi mahdollisuuden tältä ammatilta. Jälkikäteen mietittynä ajatus on lähinnä absurdi. Olisi ehkä rohkeammin pitänyt lähteä etsimään apua mihinkin masennukseen ja ahdistukseen.

En ole itse käyttänyt, tarvetta olisi kyllä varmaan jossain pisteissä opintouraa ollut kun olen ollut lähes burn-outin partaalla, mutta olen huomannut oman kynnykseni hakeutua mielenterveyspalveluihin olevan todella korkea. Opinnoissa kun kuulee niin usein, että jonot ovat kauhean pitkät ja hoitoa ei kuitenkaan saa - ajattelen viimeiseen asti että ongelmani ovat turhan pieniä tai että eipä näitä kukaan kuitenkaan saa selvitettyä paitsi minä itse. Ensimmäisinä opiskeluvuosina olisi kyllä ollut todella kova kynnys puhua tällaisista aiheista, pidempään opiskelleena kynnys puhumiseen sinänsä on laskenut kun muutkin ovat alkaneet vaikuttaa asian suhteen rennommilta, enää en siis jättäisi menemättä mihinkään vain siksi että 'hävettää' eikä minulla ole sellaista mielikuvaa, ettei psykologeilla saisi joskus mt-ongelmia olla.



Vastauksia yhteensä: 44
Kyllä-vastauksia: 21
Ei-vastauksia: 23

KYLLÄ:

Olen käynyt lukiossa terveydenhoitajan luona puhumassa kun oli alakuloinen olo ja nyt yliopistossa kävin 5 kertaa YTHS:llä psykologin luona. Jonot on aikamoiset ja terveydenhoitaja silloin aikoinaan ainakin huonosti saatavilla. Kuitenkin sattunut kohdalle ystävällistä palvelua ja oli ainakin YTHS-käynneistä apua. Toisaalta itsellä asiakkaanakin oli lähestymistapa erilainen kun tiesi että tulee myös psykologiksi valmistumaan. Siinäkin mielessä hyödyllinen kokemus.

Terapiassa kävin lukioaikana jonkun aikaa, ja psykiatrilla joitakin kertoja. Myös mielialalääkkeet oli käytössä, vaikka niistä taisi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Myös terapia tuntui ihan tyhjänjauhamiselta, ei ehkä ollut oikea ihminen minua terapioimaan.

YTHS:n psykologipalvelut. Psykoterapiaan olisi kiinnostusta ammatillisen kokemuksen vuoksi, mutta ei ole varmaan järkeä jonojen ja systeemin kuormittamisen vuoksi ilman erittäin hyvää syytä

Minulla oli lievä masennusjakso 9. luokalla. Kävin kerran psykiatrilla, sen jälkeen kaksi kertaa psykologilla. Kokemus oli tilanteeseen nähden miellyttävä, tosin tapaamisten määrä oli vähäinen.

Kävin yläasteen ja lukion aikana psykoterapeutilla masennus- ja paniikkikohtausoireiden takia. Olen asiasta ollut aina melko avoin, sillä olen sujut menneisyyteni kanssa. Välillä huomaan joidenkin opiskelijoiden kummastuvan kun jaan asioita niin avoimesti. Olen myös kuullut jonkun sanovan, että se vie psykologin uskottavuutta, jos tällä on mielenterveysongelmia ja siksi asia pitäisi salata. Minusta se on ihan hemmetin tyhmää. Onko muka lääkäri epäuskottava, jos hän sairastuu? Lisäksi meillä on tulevina alan ammattilaisina mielestäni tehtävä poistaa mielenterveyshäiriöihin liittyvää stigmaa. Eikö juuri salailu ja peittely ole stigman vahvistamista? Olen selvinnyt masennuksesta ja ahdistuksesta ja todella ylpeä siitä, se on minulle elämässäni ja tulevassa työssäni voimavara. Joskus, kun elämässä on hankalaa, oireilut palaavat mutta se on vain osa omaa stressireaktiotani. Tulee minulle helposti flunssakin eikä siitä puhumista tarvi hyssytellä. Tietenkään omasta mielenterveydestä ei ole pakko puhua jos se ei halua tai jos se on vaikka arka paikka. Mutta ei ongelmista todellakaan huonommuutta tulevana psykologina tarvitse tuntea!

Olen kuullut sanottavan, että psykologian opiskelijat ovat itse häiriityneitä ja hakevat alalle auttaakseen itseään... Itsellä kokemusta perheneuvolasta sekä psykiatrian poliklinikasta.

Kun hätä kriisin keskellä suurin oli avun saaminen vaikeinta, ainakin julkisella puolella, diagnoosin teki lääkäri ja hoitoa haluttiin toteuttaa sen mukaisesti psykososiaalisen tuen sijaan. Elämänkriisin keskellä yhtäkkiä oletkin masentunut parin viikon oireilun jälkeen ja saat kouraasi lääkereseptin, jonka syömisellä olo ehkä helpottuu n. 4 viikon kuluessa tai saatat kokea lisääntyvää halua tehdä itsemurhan. Inhimillistä? Onneksi on olemassa kriisikeskukset ja muuta matalankynnyksen toimintaa. Ongelmien keskellä voimia etsiä oikeanlaista apua tai vaatia sitä, ei ole, kun kaikki vähäkin energia kuluu yrittäessä ylläpitää arjen rutiineja. Pahimmillaan olet vielä liian terve, jos osaat itse pyytää apua.

Kävin lukioaikana reilun vuoden nuorisopsykiatrisella juttelemassa psykiatristen sairaanhoitajien kanssa elämänhallinnan tukemiseksi. Se auttoi paljon, ja nyt voin tosi hyvin. Yliopistolla en ole kertonut kenellekään, vaikka varmaan juuri psykologian opiskelijat suhtautuisivat asiaan parhaiten. On yllättävän vaikeaa kertoa asioista ihmisille, joita ei ole tuntenut kovin pitkään.

(jatkuu edelliseltä sivulta)

KYLLÄ:

Sekamuotoinen ahdistuneisuus ja masentuneisuus iski nuoruuden vaikeiden kokemusten jatkeeksi kotoamuuttamisen jälkeen. Tie vei kolmen vuoden psykoterapiaan, joka nyt on jo kauan sitten päättynyt.

Mielenterveyden häiriö mielenterveyden ammattilaiseksi valmistuvalla henkilöllä on kiintoisa aihe, josta toivoisi puhuttavan avoimemminkin psykologian opiskeluyhteisössä. Paljon potentiaalista kokemusasiantuntijuutta voisi olla käden ulottuvilla! Kun omia kokemuksia saa käsiteltyä, voi niistä ammentaa myös valtavan paljon hyötyä omaan työhön, esim. omakohtaisen mielenterveyspalveluiden systeemin tuntemuksen kautta.

Itselleni mielenterveyskamppailuni ei ole tabu, muttei toisaalta sellainenkaan asia jonka heti ensimmäisenä uusille tuttavuuksille itsestäni kerron. Mainitsen siitä ihan luontevasti keskusteluissa mikäli se aiheeseen liittyy, tai jos kokemuksillani voin valaista tai konkretisoida jotakin ajatusta.

Henkilökohtaisten työskentelyvalmiuksien kurssin ryhmäistunnot ovat paikka, joissa joidenkin opiskelijoiden oma historia mt-palveluiden käyttäjänä tulee esiin, mutta ei juuri muualla. Tietenkin on kunkin oma päätös mitä haluaa kertoa ja mihin kokee olevansa valmis, mutta tuskin olisi pahitteeksi, jos ilmapiiri muuttuisi avoimemman uteliaaksi ja keskustelevammaksi.

Jos kerron historiastani muille psykalaisille, väreilee ilmassa joskus pientä shokin tuntua - ihan kuin mielenterveysammattilaisella ei odotettaisi olevan kokemusta elämän nurjista puolista ja omien demonien kanssa painimisesta? Välillä puheenvuoroissa ja luennoilla tuntuu myös toistuvan kahtiajakava ajatus, että on "me" mielenterveyden asiantuntijat ja on "ne" mielenterveyshäiriöiset. Mietin joskus, mahtaako tällainen puhe tahattomasti pitää mielenterveyskuntoutumiseen liittyvää tabua ja stigmaa yllä, alalla jossa nimenomaan tabuuntumista ja stigmatisoitumista vastaan pitäisi taistella.

Olen käynyt YTHS-psykologilla noin 1,5-2 vuoden ajan 2-4krt/kk, ongelmani alkoivat kriisistä perheessäni ja tilanteeni paheni kun kriisi oli kokoajan päällä ja samalla itse yritin väkisin puskea eteenpäin opintoja ja töitä tehden, vaikka olisi pitänyt höllentää tahtia, kun mieli oli maassa perheongelmien vuoksi. Lopetin käynnit viime syksynä. Käynneistä oli hyötyä oman hyvinvointini puolesta, mutta mielestäni myös ammatillisessa mielessä - sain kokemuksen siitä, miltä todella tuntuu asiakkaan roolissa.

Olen yhden opiskelukaverini kanssa aiheesta puhunut ihan neutraalisti, ja jotkut muut ovat myös jakaneet kokemuksiaan terapiasta jne. yleisestikin noin 20-30 henkilön kursseilla, mutta koen kuitenkin että psykologian opiskelijoiden mielialapulmat jne. ovat hieman tabu. Usein puhutaan vähän tyyliin: "Eihän meillä mitään ongelmia ole, vain muilla", sellaisen tuntuman olen ainakin saanut.

Yliopistossa huomioidaan mielestäni melko huonosti opiskelijoiden mielenterveys. Ainakin omien, ja myös ystävieni kokemuksen perusteella. Itse olin aivan uupunut jo syksyllä 2013, ja opinto-ohjaajan kanssa opintosuunnitelmaa tehdessäni, yritin tuoda uupumustani esille, mutta hän ei kuunnellut, vain lätkäisi minulle noin 85opintopisteen vuoden, kertoen, ettei oikein muita mahdollisuuksia ole.

Selvisin opinnoista nipinnapin, kesän olinkin sitten sairaslomalla uupumuksen vuoksi. Tietenkin oma terveys on omalla vastuulla, mutta tässä tilanteessa myös opinto-ohjaaja mielestäni ei ottanut terveyttäni ollenkaan huomioon, vaan taisi vain ajatella sitä miten minut saataisiin valmistumaan mahdollisimman nopeasti. Jälkikäteen ajateltuna minulla olisi ollut monia muitakin mahdollisuuksia opintosuunnitelman suhteen, tuo ei ollut todellakaan ainut vaihtoehto, mutta opin samalla myös lisää itsestäni ja voimavaroistani, joten eipähän mennyt hukkaan tuokaan vuosi.

Opiskelijoille voisi enemmän painottaa omasta mielenterveydestä ja jaksamisesta huolehtimista, ja sitä ettei ole pakko tukka putkella valmistua mahdollisimman nopeasti.

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 yheisöt, 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.

Kannatusjäsenyyden hinta on 30 euroa kolmelta vuodelta tai 100 euroa ikijäsenyydestä. Maksun voi maksaa Stimulus ry:n tilille FI31 5290 0240 1429 09 viitenumerolla 1232 (kolmen vuoden jäsenyys) tai 1203 (ikijäsenyys). Liittyessäsi ja maksettuasi lähetä yhteystietosi (osoite ja sähköposti) sihteerillemme **Anna Herralalle** (sihteeri@stimulus.fi)."

Keski-Suomen Psykologiyhdistys

- Liittymällä Kepsyyn, liityt samalla myös Psykologiliittoon!
- Kepsy järjestää jäsenilleen koulutus- ja virkistystoimintaa ja huolehtii edunvalvonnasta!
- Stimuluksella on omat edustajansa Kepsyn johtokunnassa!
- Kepsyn 40-vuotisjuhlamatka suuntautuu Tallinnaan 9.-11. lokakuuta yhdessä Oulun ja Pohjois-Savon psykologiyhdistysten kanssa! Lisätietoa myöhemmin! Tervetuloa mukaan!
- Kepsy löytyy myös Facebookista: Keski-Suomen Psykologiyhdistys (KePsy)!
- Kepsyllä on myös oma haalarimerkki, jota voi kysellä jäsensihteeriltä!

WWW.KEPSY.FI

Kärsimättömyyden kohtuukulutus

Stanfordin vaahtokarkkikoe on psykologisten tutkimusten joukossa saavuttanut klassikkoaseman. 1960- ja 1970-lukujen taitteessa suoritetussa kokeessa psykologi **Walter Mischel** ryhmineen jätti lapsia istumaan yksin huoneeseen seuranaan ainoastaan vaahtokarkki tai jokin muu lapsen itse valitsema herkku. Lapsille kerrottiin, että he voisivat syödä karkin milloin vain, mutta odottamalla varttitunnin he saisivat kaksi. Suurimmalle osalle varttitunti osoittautui ylivoimaisen pitkäksi ajaksi.

Koe, jossa oli alun perin tarkoituksena tutkia lasten eroja itsehillinnässä, osoittautuikin luultua mielenkiintoisemmaksi. Kymmenisen vuotta kokeen jälkeen Mischel porukoineen huomasi, että toista vaahtokarkkia odottaneet lapset näyttivät menestyvän elämässään paremmin. Asiaa ryhdyttiin selvittämään, ja niin tosiaan oli: esimerkiksi yhteys testissä esiin tulleen itsehillinnän ja myöhemmän akateemisen menestyksen välillä oli ilmeinen. Pitkittäistutkimuksesta tulee silloin tällöin uusia tuloksia, ja maailman psykologien päät notkuvat tietäväisesti samaan tahtiin ylös ja alas. Minun pääni notkuu mukana, ehkä sosiaalisesta paineesta, mutta kallon sisällä pyörii: on jonkun velvollisuus pohtia kärsivällisyyden syvempää olemusta. Vaahtokarkkikokeen vesittäneet ansaitsevat sen.

> Erilaisten hoitomuotojen, lääkkeiden ja tekniikan kehityksen ansioista ihminen on saanut päähänsä, että minkään ei tulisi olla vaikeaa tai hidasta.

Kuva: John Morgan, Marshmallows, https://www.flickr.com/photos/aidanmorgan

Suomen kielen sana kärsivällisyys muistuttaa paljon sanaa kärsimys. Ikään kuin kärsivällinen ihminen olisi sellainen, joka suostuu kärsimään. Pohjimmiltaan kärsivällisyys onkin jonkinlaista kärsimystä; ei voimakasta ja suurta huomiota ansaitsevaa tragediaa, vaan vähittäin tapahtuvaa yllykkeiden ja viettien tukahduttamista, jonkinlaista janon sietämistä. Se on sellaisten liikkeiden ja sanojen estämistä, joiden tuottaminen olisi helpompaa kuin tuottamatta jättäminen, tai vastaavasti sellaisten asioiden eteenpäin viemistä, jotka olisi helpompi jättää kesken.

Juuri kärsivällisyyden vähittäisyys tekee siitä niin erityisen haastavaa. Suuria yhtäkkisiä kärsimyksiä saa jäädä potemaan kotiin peiton alle, niihin myönnetään sairaslomaa ja virkavapaata, mutta pitkän tähtäimen kärsivällisyyttä joutuu harjoittamaan hiljaisesti muun elämän ohessa.

Arkisen kärsivällisyyden romantisoiminen on myös haastavaa, eikä siitä saa jalostustarinoita aikaiseksi. Olisi epäuskottavaa kertoa, että jouduin tänään kaupan jonossa odottamaan puoli tuntia ja olen nyt muuttunut mies. Kärsivällisyydestä mieluummin vaietaan. Jos ihminen tulee töistä ärtyneenä kotiin ja haluaa viettää aikaa yksinään, hän on mitä luultavimmin joutunut harjoittamaan päivän aikana juuri sitä itseään.

Mielenlaatuna kärsivällisyys ei kaiken kaikkiaan istu nykyajan ihmiselle. Erilaisten hoitomuotojen, lääkkeiden ja tekniikan kehityksen ansioista ihminen on saanut päähänsä, että minkään ei tulisi olla vaikeaa tai hidasta. Kärsivällisyys tai kärsimys eivät kumpikaan ole kovassa huudossa, mutta melkeinpä mieluummin valittaisiin kärsimys. Siitä saa sentään pitää kovaa meteliä, ja jälkeenpäin voidaan kertoa koskettavia tarinoita.

Kärsimättömyys oikeastaan aiheuttaa kärsimystä: kun ei ole kykyä ja voimia käydä asioita pitkällä tähtäimellä läpi, romahdetaan kerralla ja lujaa. Sitten ihminen voidaan kiikuttaa sairaanhoidon piiriin ja kärsimys saadaan ulkoistettua jollekin muulle.

Diagnoosit ovat välttämättömiä ja tarpeellisia, mutta joskus niiden takana voidaan piilotella sitä tosiasiaa, että täytyisi vain jaksaa odottaa ja käydä läpi. Amerikassa on lanseerattu pitkittyneen surun häiriö (prolonged grief disorder), joka on tavallista voimakkaampi ja pitkäkestoisempi surureaktio läheisen menettämiseen tai johonkin muuhun elämänmuutokseen. Surulle annetaan aikaraja, jota ennen se voi ihmistä hellästi koulia, mutta jos se ei sen jälkeen poistu nätisti takavasemmalle, siihen määrätään pillereitä.

Toki suru voi joskus monimutkaistua niin, että sitä on aiheellista hoitaa, mutta laajemmalla tasolla kehityssuunta mahdollistaa monenlaisen kysymyksenasettelun: onko suru muuttunut ajan myötä vaikeammaksi, diagnostiikka kehittynyt vai kenties ihmisten kärsimättömyys kasvanut?

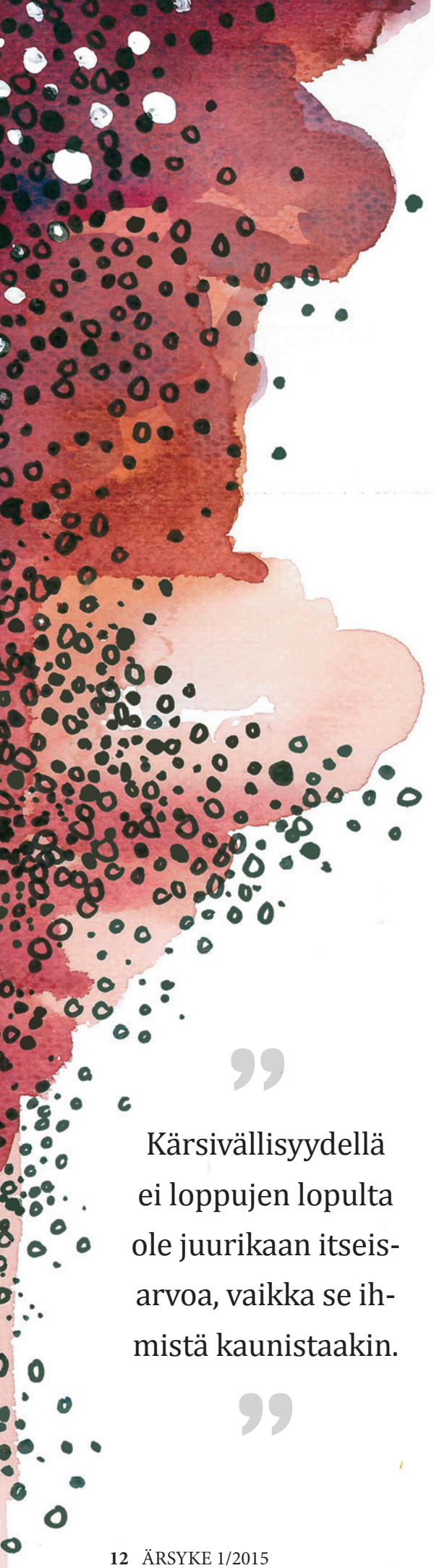
Kärsivällisyydestä olisi helppo tehdä itselleen uskonto, niin hyvältä se näyttää. Jos ihminen olisi loputtoman kärsivällinen, olisiko hän silloin valaistunut yksilö, ymmärtänyt totuuden pohjimmaisen luonteen? Voisiko resepti hyvään ihmiselämään olla niin yksinkertainen, että yhtä ainesta vain niin paljon kuin kaapista löytyy?

Oikeastaan siinä missä kärsimättömyys on väärinkäytettynä yksi aikamme suurimpia ongelmia, sen kohtuukulutus on käymässä turhankin harvaksi. Ongelmaksi vain muodostuu se, että kärsimättömyyden kohtuukulutus on kohtuukulutuksen lajeista yksi vaikeimpia. Sen mahdollistaa harkinta ja äly, kun taas lyhytnäköiseen elämänfilosofiaan yhdistettynä se ottaa ohjaavan roolin ja ajaa ihmisen tuhon partaalle ennemmin tai myöhemmin.

Kärsimättömyydellekin on kuitenkin aikansa ja paikkansa. Usein absoluuttisesti optimaalisen ajoituksen löytäminen on joka tapauksessa mahdotonta, ja pahimmassa tapauksessa sen metsästämiseen käytetään aikaa kunnes se loppuu kokonaan. Niin - ihmisille käy niin, vaikka kuinka inhottaa olla se ilonpilaaja, joka joutuu asiasta muistuttamaan.

Ehdoton kärsivällisyys toimisi hyvin, jos ihmisellä olisi ikuisuuden verran aikaa punnita vaihtoehtoja ja lopulta päätyä siihen kaikista osuvimpaan. Vaikka minkäänlaisen kiireen lietsominen olisikin täysin järjetöntä, on ajan rajallisuus todellisuutta, joka on syytä ottaa

> Pelkkä kärsivällisyys passivoi ihmisiä, kärsimättömyys laittaa liikkeelle.



huomioon, eikä rajaa ole kenenkään kohdalla ennalta tiedossa.

Mielessä välähtää jonkinlainen kauhukuva: ihminen viimeisessä leposijassaan, päällä kerros maata, odottamassa toista vaahtokarkkia. Jos kärsivällisyyttä jaksaa venyttää hautaan asti, se sinetöityy ikuiseksi.

Kärsimättömyydelläkin on siis oltava jonkinlainen funktio. Oikeastaan se on kaikilla elollisilla varsin adaptiivinen piirre. Olosuhteet muuttuvat ja aika on rajallista, joten asioihin tulee tarttua ja toivottomuuksista täytyy hankkiutua joskus eroon. Jos ihmisten kärsivällisyys olisi loputonta, tulisi kadulla vastaan staattisia ihmisiä vailla minkäänlaisia päämääriä.

Loppujen lopulta kärsivällisyyttäkin vaativien tehtävien suorittamisen taustalla on kärsimättömyys: siksi jaksan tässä painaa menemään, kun haluan saada tämän aikanaan suoritettua. Pelkkä kärsivällisyys passivoi ihmisiä, kärsimättömyys laittaa liikkeelle. Kysymys kuuluukin näiden kahden vastavoiman tasapainottamisesta – siis kärsimättömyyden kohtuukulutuksesta.

Kärsimättömyyden kohtuukulutus on sitä, että joskus voi antaa janolle periksi, harkitusti. Pienempi ilo tänään voi saada suuremman merkityksen kuin isompi hyöty huomenna, sillä tänään on yksinkertaisesti huono päivä ja vähäisetkin asiat voivat olla ratkaisevia. Mahdollisesti karkkipäivä olisi huomenna, mutta tänään sataa, ja suklaalevy piristäisi harmaata päivää poikkeuksellisen paljon, joten annan itseni repsahtaa. Tilannetekijöiden ottaminen mukaan laskelmiin ei merkitse heikkoutta tai typeryyttä, vaan päinvastoin: se on kognitiivisesti haastavaa.

Oikeaan aikaan repsahtaminen on sekin taitonsa, joka voi maustaa elämää mukavalla tavalla. Sen sijaan jos oma integriteetti on kiinni karkkipäivän kaltaisten lupausten ehdottomasta pitämisestä, voi muina päivinä mässyttely muuttua elämää suuremmaksi kysymykseksi. Jos tällainen ehdottoman itsehillinnän nimiin vannova antaa joskus kärsimättömyydellekin luvan, saattaa hän huomata, että kauheuksia ei sittenkään ole kasaantunut oven taakse valmiina kummittelemaan.

Pahimmassa tapauksessa kärsivällisyydestä saattaa jopa tulla jonkinlainen narsistinen oman suuruuden mitta; ihminen luulee omalla säästäväisyydellään ja kohtuullisuudellaan pitävänsä maailmaa pidikkeissään, vaikka vaikutukset tosiasiassa rajautuvat omaan pieneen elinpiiriin.

Ehkä kärsimättömyyden kohtuukulutuksessa on siis kyse myös oman mitättömyyden ymmärtämisestä. Harvoin omien lupauksien itsepäisellä pitämisellä mitään jumalallisia tarkoitusperiä palvellaan, vaan ennen kaikkea omaa ja toisten parasta. Mikäli näiden ensisijaisten tavoitteiden täyttyminen alkaa hämärtyä, voi periksiantamistakin harkita. Kärsivällisyydellä ei loppujen lopulta ole juurikaan itseisarvoa, vaikka se ihmistä kaunistaakin.

Tällainen kärsimättömyyden kohtuukulutus vaatii pettämätöntä tilannetajua. On vaikeaa olla kärsimätön oikeilla hetkillä niin, että lopputulos on onnistunut. Alkoholistejakin neuvotaan: kohtuukulutus ei ole vaihtoehto, vaan korkin on pysyttävä koko ajan kiinni. On parempi olla juomatta ollenkaan kuin ottaa se riski, että kerran meneekin överiksi. On kuitenkin sääli, jos maassamme on kärsimättömyyden suhteen vain juoppoja ja absolutisteja, eikä hallitun repsahtelun iloja osata arjessa hyödyntää.

Ehkä vaahtokarkkikokeessa hätiköineet lapset kuitenkin tiesivät mitä tekivät. Ehkä he viisaudessaan ajattelivat: carpe diem, tartu hetkeen, tulevasta ei tiedä, vain tämä hetki on totta. Saattoihan olla, että lupaus toisesta vaahtokarkista tuntui sillä hetkellä vain tulevaisuuden ylenpalttiselta sokeroimiselta, että käsissähän on loppujen lopulta vain tämä hetki ja tämä vaahtokarkki, ja siihen kannattaa nyt ehdottomasti tarttua. Kenties psykologienkin suosima muotieetos hetkessä elämisestä ajautui siinä tilanteessa törmäyskurssille itsehillinnän ihanteiden kanssa, ja veti lopulta pidemmän korren.

Olisivatko nämä lapset saattaneetkin omistaa jotain salattua viisautta, joka ei vain tähän mennessä ole useimmille auennut? Vaahtokarkkikokeen tulokset puhuvat kuitenkin puolestaan. Odota, malta, pitkitä, hillitse. Siinä salaisuus terveeseen ja menestyksekkääseen elämään.

Aion silti jossain määrin haalia itseeni vaikutteita odottamiseen ja pitkittämiseen väsyneistä vaahtokarkkilapsis-

> Kärsivällisyydellä ei loppujen lopulta ole juurikaan itseisarvoa, vaikka se ihmistä kaunistaakin.

ta. Tarkoitukseni ei ole tehdä lupauksia loputtomasta hetkessä elämisestä, sillä mieleni on siihen auttamattoman harhailevainen, mutta yritän päästä eroon turhasta yksioikoisuudesta. Usein sisällä kasvava kärsimättömyys toki on se viekas, pahuuksia korvaan kuiskutteleva ääni, joka onkin syytä nujertaa, mutta joskus se voi olla myös arka viesti siitä, että käsillä on jotain erityistä ja katoavaa. Jotain mikä elää tilanteiden ja ilmapiirien mukana, mitä ei voi buukata kalenteriin parin kuukauden päähän, mikä ei jähmety kuuliaisena paikoilleen ihmisen ylitreenattujen inhibitiolihasten edessä.

Kenties lähden siis reissuun, jota varten olen säästänyt, ja vaikka olenkin vielä kaukana tavoittelemastani loppusummasta. Jos olisin jatkanut kassan kartuttamista, olisin voinut matkustaa äveriäämmin, mutta nyt joudun tyytymään vähempään. Voi kuitenkin olla, että matka juuri hätiköitynä ajankohtana on onnistunein. Saattoi myös olla, että juuri se vaahtokarkki sillä tietyllä hetkellä maistui makeimmalle.

On hyvin mahdollista, että vaahtokarkkikokeessa itsehillintänsä menettäneet lapset olivat juuri niitä, joilla ei kärsimättömyyden suhteen meinaa pysyä korkki kohtuudella kiinni, joilla on tapana vetää enemmänkin överit kuin siemailla harkitusti. Sen sijaan psykologit, psykologian opiskelijat ja kaikki maailman tunnolliset ja kunnolliset voisivat joskus hotkaista vaahtokarkkinsa sen kummemmin asiaa pitkittämättä. Usein kun kyseessä ei ole mikään Mischelin koe, vaan lisää saa pussista, jos vähän jaksaa kurottaa.

Sini Teivaanmäki

> Kärsimättömyyden kohtuukulutus on sitä, että joskus voi antaa janolle periksi, harkitusti.

Oikeus-psykologian perusopinnot

koska ihminen on psyko-fyysis-sosiaalis-juridinen kokonaisuus

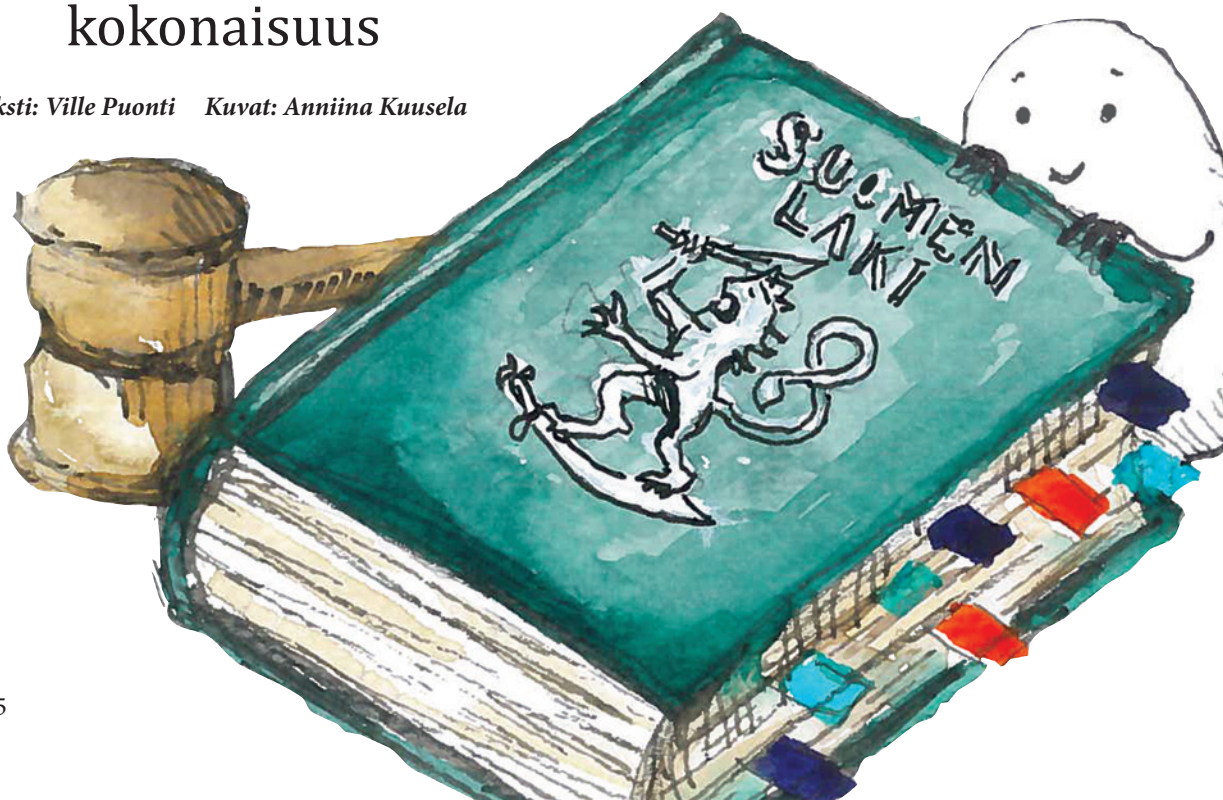
Teksti: Ville Puonti Kuvat: Anniina Kuusela

Silloin kun valmistuin lukiosta, jouduin harkitsemaan tulevan opintopolkuni suuntaa kahden eri vaihtoehdon välillä: Pitäisikö minun keskittyä hakemaan psykalle vai oikikseen? Halu auttaa ihmisiä on sekä psykologin että juristin ammatissa vahvasti läsnä (on ihan oikeasti!), mutta kallistuin psykologian kannalle, koska ihmisen toiminnan ja kehityksen ymmärtäminen olivat minusta hieman mielenkiintoisempia aiheita kuin verojuridiikan tai yritysoikeuden kiemurat. Minun ei ole vielä tarvinnut katua päätöstäni, koska olen huomannut että psykologian ja oikeustieteen ”parhaat palat” voi saada nätissä paketissa oikeuspsykologiaa opiskelemalla!

Oikeuspsykologia tarkastelee ihmisen käyttäytymistä mm. rikostutkinnan ja oikeudenkäynnin konteksteissa ja näin ollen se on erittäin vahvasti soveltavaa moneen muuhun psykologian alaan verrattuna. Yksittäisiä oikeuspsykologian kursseja on tarjolla mm. Åbo Akademissa, Turun yliopistossa ja Helsingin yliopistossa, mutta ne pitää suorittaa JOO-opintojen kautta, joita voitaisiin rehellisemmin kutsua niiden saamisen vaikeuden vuoksi EI-opinnoiksi (nimimerkillä Kokemusta on). Onneksi Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksella tarjottavat oikeuspsykologian perusopinnot ovat auki kaikille psykologian ja oikeustieteen opiskelijoille, jotka ovat suorittaneet aineopinnot pääaineessaan ja avoimen yliopiston kautta ne voivat suorittaa myös muiden yliopistojen opiskelijat! Niinpä oman maisterivaiheeni alussa päätin lähteä Joensuuhun katsomaan, mitä nämä mystiset oikeuspsykologian opinnot oikein pitävät sisällään...

Oikeuspsykologian perusopinnot koostuvat viidestä kurssista (5 op / kurssi) ja kokonaisuusmerkintää varten vaaditaan psykologian opiskelijoilta lisäksi rikos- ja prosessioikeuden perusteet- kurssin (5 op) suorittamista. Virallisesti rikos- ja prosessioikeuden perusteet pitäisi suorittaa ennen muita kursseja, mutta käytännössä sen saa tehdä samaan aikaan muiden kurssien kanssa. Kurssin suorittaminen etukäteen antaa kuitenkin hyvät valmiudet asioiden tarkasteluun myös oikeustieteellisestä näkökulmasta. Kaikkien kurssien tentit on mahdollista suorittaa etänä Jyväskylässä, tosin niistä pitää sopia etukäteen. Koska etätentin täytyy olla samana päivänä kuin Joensuussa pidettävä tentti, joskus on pyydettävä päästä tenttimään jonkin toisen tiedekunnan yleisenä tenttipäivänä. Tämä on kuitenkin kohtalaisen pieni vaiva.

Olen kuullut huhuja, että Joensuussa oltaisiin siirtymässä lähitulevaisuudessa luentojen taltiointiin, joka mahdollisille tuleville Jyväskyläläisille oikeuspsykologian opiskelijoille tarkoittaisi vähemmän sekoilua 5:40 lähtevien bussivuorojen, harvojen junavuorojen sekä Joensuun yöpymispaikkojen kanssa. Omat kokemukseni luennoille osallistumisesta puhuvat kuitenkin sen puolesta, että se kannattaa.



Mutta siis, mitä oikeuspsykologian kursseilla oikein käsitellään? Se selviää alta:

0. Rikos ja prosessioikeuden perusteet (Suoritettavissa milloin tahansa)

Viralliset osaamistavoitteet: Kurssin suorittaneella on perustiedot keskeisistä rikos- ja prosessioikeuden periaatteista sekä kokonaiskuva rikos- ja prosessioikeuden järjestelmästä.

Käytännössä: Kurssi paneutuu nimensä mukaisesti suomalaisen oikeusjärjestelmän toimintaan. Se on muodoltaan itsenäisesti suoritettava verkkokurssi, joka koostuu kahdesta osasta: A) Oppimistehtävien suorittaminen ja B) Oikeudenkäyntien seuraaminen.

Kurssi on mielestäni opintokokonaisuuden haastavin, koska se on puhtaasti oikeustieteellinen ja vaatii siten täysin uuden viitekehyksen itsenäistä omaksumista vastaamistyyliä ja viittaustapaa myöten. Vanha kunnon psyko-fyysis-sosiaalinen-kokonaisuus ei valitettavasti riitä, kun tehtävänä on lain pykälien tulkitseminen. Suurin haaste on kuitenkin juuri tuon uuden viitekehyksen opettelu, sillä oppimistehtävät itsessään ovat loppupelissä melko helppoja ja pääosin mielenkiintoisiakin. Tehtävissä pääsee esimerkiksi arvioimaan useampaa mm. hätävarjeluun ja rikosvastuuseen liittyviä seikkoja oikeissa rikostapauksissa (eli miettimään moneenko rikokseen asiassa on syyllistytty).

Kurssin kirjamäärä (yhteensä 10 kirjaa!) hirvitti minua aluksi, koska psykalla ajatuksena on yleensä lukea opukset kannesta kanteen. Onneksi kuitenkin selvisi, että oikeustieteen puolella ajatuksena on pikemminkin relevantin tiedon löytäminen, eikä kaikkien teosten käyttämistä edes vaadita.

Kurssiin kuuluva oikeudenkäyntien seuraaminen (10 tuntia) oli myös jännittävä kokemus. Opin mm. että oikeustaloon kuljetaan metallinpaljastimen läpi, eli kannattaa jättää ketjut yms. kotiin. Oikeusprosessin eteemiseen kannattaa ehdottomasti olla tutustunut ennen kuin oikeudenkäyntejä lähtee seuraamaan, koska silloin oikeudenkäynnin eri vaiheet ovat parhaiten tunnistettavissa ja niiden tavoitteiden toteutuminen arvioitavissa. Oppimisen kannalta mielenkiintoisia oikeustapauksia kannataa kysellä Jyväskylän käräjäoikeuden kansliasta, siellä autetaan mielellään opiskelijoita ja osataan valita oppimista parhaiten tukevia tapauksia. Itse olin seuraamassa ympäristön turmelemiseen ja törkeään pahoinpitelyyn liittyviä oikeudenkäyntejä, joissa oli useita mielenkiintoisia oikeudellisia kysymyksiä (kuten mikä vaikutus uhrin pyynnöllä tulla ammutuksi jalkajousella polveen on rikosvastuudeen). Oikeudenkäyntien seuraamiset suoritetaan palauttamalla lyhyt raportti omista oppimiskokemuksista.

Suoritustavat: Sähköisesti palautettavat oppimistehtävät.

Protip: Kurssin voi suorittaa myös kesällä, jolloin siitä voi saada kesäopintotukea.

Protip 2: Muista varautua turvatarkastukeen oikeustalolle mennessä!

1. Oikeudellinen päätöksenteko ja todistajan kuulustelu (Syyslukukausi)

Viralliset osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija ymmärtää oikeudellisen päätöksenteon rakenteen, tuntee keskeiset oikeudelliset menettelyt ja erityisesti todistajien ja asiantuntijoiden roolin oikeudenkäynnissä sekä tunnistaa kattavasti todistajan kuulustelua sääntelevän normiston.

Käytännössä: Tämäkin kurssi painottuu oikeustieteen puolelle, mutta on huomattavasti ”kevyempi” verrattuna prosessioikeuden peruskurssiin. Luennoitsijana toimiva rikosoikeuden professori **Matti Tolvanen** on mukava mies, jolla on paljon mielenkiintoisia juttuja kerrottavana oman uransa varrelta. Oikeusjärjestelmän toiminta ja eri osapuolten (esim. epäilty, syytäjä, tuomari) roolit kerrataan lyhyesti, mutta kurssin painotus on nimensä mukaisesti siinä, miten tuomioistuin muodostaa oikeudellisia ratkaisuja (eli rikosasioissa tuomioita) sekä miten niitä voidaan perustella. Tähän liittyen mietitään miten todistajan kuulustelu tulisi suorittaa oikein, miten välttää ongelmatilanteita, mitä saa ja mitä ei saa kysyä ja mitä puolestaan kannatta kysyä. Psykalaisten kannalta keskeisintä antia on asiantuntijatodistelun ongelmien käsitteleminen, eli mitä asiantuntijatodistajana toimivan psykologin kannattaa ja mitä ei todellakaan kannata tehdä.

Suoritustapa: Tentti (Luennot ja kirjallisuus)

> ”Vanha kunnon psyko-fyysis-sosiaalinen-kokonaisuus ei valitettavasti riitä, kun tehtävänä on lain pykälien tulkitseminen.”

2. Psykologinen arviointi, interventiot ja eettiset kysymykset oikeuspsykologiassa (Syyslukukausi)

Viralliset osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee keskeisimmät psykologisen arvioinnin menetelmät mielentilatutkimuksessa sekä vaarallisuuden arvioinnissa, oppii erilaiset keskeisimmät psykologiset hoitomuodot oikeuspsykiatriassa ja vankeinhoidossa sekä tunnistaa oikeuspsykologian erityisalaan liittyvät eettiset seikat ja erityispiirteet.

Käytännössä: Perusopintokokonaisuuden ensimmäinen psykologiaan painottuva kurssilla opitaan mitä mediassa usein mystifioitu mielentilatutkimus pitää sisällään, milloin niitä tehdään ja miksi. Sen yhteydessä esitellään mm. kliinisen haastattelun käyttöä ja oireiden näyttelemisen tunnistamista. Niuvanniemen sairaalan kolmoisdiagnoosiosastolla (= kaikilla potilailla diagnosoitu psykopatia, skitsofenia ja päihdeongelma. Huh!) työskentelevä psykologi **Kati Aho** kertoo minkälaisia mielentilatutkimuspotilaat ja oikeuspsykiatriset potilaat ovat ja miten heitä voidaan yrittää hoitaa. Luennoilla esitellään väkivalta- ja seksuaalirikollisten hoitoon liittyviä ohjelmia (esim. vihanhallintaan) sekä kehitteillä olevia psykopatian hoitomuotoja ja sitä, milloin niitä kannattaa yrittää käyttää. Myös rikoksen uusimisriskin arvioinnin välineistä keskustellaan. Puhutaan myös yleisesti mielenterveyden ongelmista ja niiden yhteydestä väkivaltariskiin. Yhdessä pohditaan myös oikeuspsykiatrisen potilaan itsemääräämisoikeutta ja niitä eettisiä erityishaasteita, joita psykologit oikeuspsykologisessa työssä kohtavat. Kaiken kaikkiaan kurssi tarjoaa hyvän esittelyn siitä, miten kaikkein vakavimpia mielenterveyden häiriöitä voidaan hoitaa.

Suoritustapa: Tentti (Luennot ja kirjallisuus)

3. Rikollinen käyttäytyminen, rikostutkinta- ja todistajanpsykologia (Kevätlukukausi)

Viralliset osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee oikeuspsykologian peruskäsitteet ja käytännöt, tietää todistajiin liittyvät psykologiset seikat ja osaa arvioida niitä tuomioistuimissa sekä tunnistaa rikollisuuden kannalta keskeisimmät persoonallisuushäiriöt.

Käytännössä: Suomen johtava psykopatiatutkija **Helinä Häkkänen-Nyholm** ei turhaan kaunistele sanojaan kun hän ruotii median luomia myyttejä psykologien roolista rikostutkinnassa ja tuomioistuomessa. Huomattavan mielenkiintoinen osa kurssia on todistajanpsykologia-osuus, jossa käydään käpi perinpohjaisesti monia silminnäkijätodistamisen luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä ja myyttejä tutkimustiedon valossa, sekä mm. sitä, miten muistinmenetys näkyy oikeusprosesissa ja milloin muistamattomuus on vähintäänkin epäilyttävää. Käydään läpi myös sitä, voiko valehtelemisen huomata ihmisen käyttäytymistä. Kurssilla puhutaan asioista niiden oikeilla nimillä, ja psykologisia tekijöitä esim. raiskauksien, vainoamisen, massamurhien ja terrorismin takana käydään läpi laajasti. Kurssilla opitaan myös, minne tyypillinen suomalainen murhaaja yleensä piilottaa ruumiin, miten koston psykologia toimii ja mikä on tekijäprofiloinnin arvo rikostutkimuksessa. Tämä kurssi on monipuolisuutensa ja asioiden kiinnostavuuden puolesta suosikkikurssini.

Suoritustapa: Tentti (Luennot ja kirjallisuus)

> Luennoilla esitellään väkivalta- ja seksuaalirikollisten hoitoon liittyviä ohjelmia sekä kehitteillä olevia psykopatian hoitomuotoja.

4. Uhrin asema ja oikeudet rikosprosessissa (Kevätlukukausi)

Viralliset osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tuntee kokonaiskuvan asianomistajan roolista rikosoikeudenkäynnin aikana sekä asianomistajan käytettävissä olevista keinoista saavuttaa rikosoikeudenkäynnin avulla hyvitys rikoksen kohteeksi joutumisesta. Ymmärtää oikeudenmukaisen oikeudenkäynnin asettamat vaatimukset rikosoikeudenkäynnille ja näiden vaatimusten vaikutuksen rikoksen uhrien oikeuksien toteutumiseen käytännössä.

Käytännössä: Joensuun käräjäoikeuden tuomari **Tuija Turpeisen** johdolla pohditaan sitä, milloin oikeudenkäynti on lain mukaan oikeudenmukainen ja kuinka tärkeää on noudattaa laissa määrättyjä periaatteita sekä käydään varoittavien esimerkkien kautta läpi sitä, mitä seurauksia siitä on, kun oikeudenkäynti ei niitä noudata. Kursilla esitellään useita kompastuskohtia, joissa rikoksen uhrin laillisten oikeuksien toteutuminen on vaarassa ja sitä, miten näissä tilanteissa tulisi toimia uhrin oikeusturvan kannalta. Myös vahingonkorvauslakia käydään läpi kivun, säryn ja henkisten kärsimysten osalta. Kurssi on luonnollisesti oikeustieteellisesti painottunut, mutta se on yleishyödyllinen myös psykologian opiskelijoille, jotka voivat työssään kohdata rikosten uhreja.

Suoritustapa: Pakolliset luennot, joissa käydään yhdessä läpi harjoitustehtävä uhrin oikeuksiin liittyen

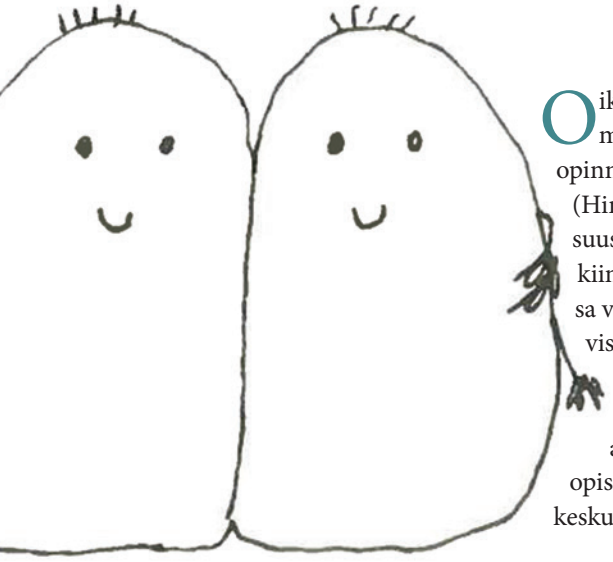
5. Lapset ja perheet oikeusprosessissa (Kevätlukukausi)

Viralliset osaamistavoitteet: Opintojakson suoritettuaan opiskelija tunnistaa lapsen kuulemiseen oikeusprosesseissa liittyvät erityisvaatimukset, tuntee lapsen kuulemisen kannalta oleelliset kehityspsykologiset teoriat ja tieteellisen tutkimuksen kentän ja osaa arvioida lapsen oikeutta varten antamaa todistajan kertomusta ja tuntee siihen tarvittavia menetelmiä.

Käytännössä: Kurssia ei ole ehditty pitää ennen tämän lehden painoon menoa, joten minulla ei ole siitä vielä omakohtaista kokemusta. Odotan sitä kuitenkin mielenkiinnolla.

Suoritustapa: Tentti (Luennot ja kirjallisuus)

> Kurssilla opitaan myös, minne tyypillinen suomalainen murhaaja yleensä piilottaa ruumiin.



Oikeuspsykologian kurssien avoimuuden kääntöpuolena on, että opinnot on pulitettava omasta pussista (Hinta on n. 50€ / kurssi). Kokonaisuus on mielestäni kuitenkin asiasta kiinnostuneelle ehdottomasti hintansa väärti, varsinkin kun kursseja vetävistä luennoitsijoista hohkaa asiantuntevuus ja kiinnostus aiheeseen sekä halu ihan oikeasti opettaa asiat hyvin ja käydä vuoropuhelua opiskelijoiden kanssa. Monitieteiselle keskustelulle onkin hyvät lähtökohdat: Yleensä kursseilla puolet opiskelijoista ovat psykalaisia ja puolet oikeustieteilijöitä. Varmaankin suuri ero on se, että psykologian opiskelijat keskittyvät toiminnan motiiveihin ja seurauksiin yksilölle, kun oikeustieteilijöiden fokus on kertomusten uskottavuudessa ja muissa juridisesti relevanteissa näkökulmissa.

Kiinnostuitko aiheesta? Suosittelen lämpimästi etsimään lisätietoa oikeuspsykologian kursseista sivulta www.avoinyliopisto.fi

Psykalainen, lue tämä!

Tässä osiossa käsitellään kaunokirjallisuutta, jota syystä tai toisesta voi suositella erityisesti psykologiasta kiinnostuneille ja psykologiaa opiskeleville.

Daniel Keyes: Kukkia Algernonille (1966)

Kukkia Algernonille (Flowers for Algernon) on yhdysvaltalaisen **Daniel Keyesin** vuonna 1959 kirjoittama novelli, joka sittemmin laajennettiin romaaniksi vuonna 1966. Kyseinen romaani luetaan usein science fiction -genreen, joskin tällainen jaottelu vaatii jonkun verran täsmennystä. Tulevaisuuden visioista ja kolmannen asteen yhteyksistä ei kirjassa kerrota, vaan tieteisfiktio tarjoaa lähinnä alkusysäyksen tarinalle.

Kirjan päähenkilö on **Charlie Gordon**, joka on töissä leipomossa. Charliella on perinnöllinen sairaus, fenyyliketonuria, joka johtaa älylliseen kehitysvammaisuuteen, jos sitä ei hoideta lapsuudessa Hän on yksi näistä lapsista, joilla sairautta ei huomioitu. Kolmekymppisen Charlien älykkyysosamäärä on 68, ja hän käy vapaa-ajallaan läheisen collegen kehitysvammaisille aikuisille suunnatussa keskuksessa, jossa hän opettelee kirjoittamista ja lukemista – joskin kehnoin tuloksin. Eräänä päivänä neurokirurgian ja psykologian professorit lähestyvät Charlieta mahdollisuudella osallistua tieteelliseen tutkimukseen. Tutkimuksen tarkoituksena on tehdä Charlielle yksinkertainen leikkaus, jonka avulla hänen älykkyysosamääränsä saattaisi nousta. Kirja koostuu päiväkirjamaisista merkinnöistä, joiden tarkoituksena on kuvata tutkimuksen etenemistä Charlien näkökulmasta.

Ei kuulosta toistaiseksi vielä mitenkään tajuntaa räjäyttävältä, vai mitä? Kaikkein olennaisin asia Kukkia Algernonille -kirjassa on se, että sen kerronnassa ja rakenteessa piilee *juju*. Olen lukenut jonkunkin verran kirjallisuutta, jonka fokuksena on nimenomaan jokin sairaus tai tila ja sen vaikutukset elämänlaatuun. Kotimaisessa kirjallisuudessa erityisen läpikoluttu aihe on syömishäiriöt, esimerkiksi **Sofi Oksasen** teoksessa Stalinin lehmät. Usein kehitysvammaisuutta, mielenterveyshäiriöitä ja sairauksia käsittelevää kirjallisuutta leimaa niiden yksitoikkoisuus. Samat motiivit, samat kokemusten kuvakset ja samat aiheet käydään läpi luvusta toiseen muuttumattomina. Tietyllä tasolla tämä on oikeutettua erityisesti sairauksissa, joissa realiteetti on se, että samat ajatusmallit kierretään läpi uudelleen ja uudelleen. Mutta oli miten oli, oivallus tuntuu puuttuvan tällaisista tapauskertomuksista.

Tämä oivallus ja *juju* Keyesin kirjassa tarkoittaa käytännössä sitä, että Charlien monologi elämästä ei ole staattista. Hänelle luvataan muutosta, ja muutos tapahtuu. Tämä antaa kirjalle rakenteen, joka saa kerronnan tyylin, tapahtumien kulun ja sisäisen maailman kuvauksen olemaan jatkuvassa muutoksessa. Charlien aivot muuttuvat, ja samalla myös hänen tapansa tarkastella maailmaa ja omaa itseään. Kirja käsittelee älykkyyden ja tunteiden konfliktia ja tämän konfliktin vaikutusta onnellisuuteen ja ihmissuhteisiin.

Kirjan juonta ja varsinaisia tapahtumia voisi toki tarkastella vielä lähemmin. Itse lähdin lukemaan kirjaa tietämättä siitä juuri sen enempää kuin tässä käsittelen, ja nautin siitä parhaiten ilman näitä ylimääräisiä analyysejä ja taustatietoja. Luin kirjan parissa päivässä ja yhdellä sanalla kuvattuna se oli lukukokemuksena musertava. Kukkia Algernonille on viihdyttävä, paikoin hauskakin, mutta kokonaisuutena se jättää lopussa lukijansa pieneksi, itseensä käpertyneeksi ja ahdistuneeksi möykyksi (mikä on mielestäni kokemuksena ehdottoman puhdistavaa). Kirjassa kuvattu tieteellinen prosessi ja Charlien kokemukset ovat jotain, mihin kukaan ei koe suoraa samastumista; kirjassa kuvattu menetelmähän on päästä keksitty. Silti lukija löytää siitä intuitiivisesti teemoja, jotka koskettavat oikeassa elämässä. Syvin näistä on eksistentiaalinen ahdistus hallitsemattomasta muutoksesta, joka muuttaa ihmisen persoonan täysin ja katkaisee siteet rakkaisiin ihmisiin hiljaa mutta varmasti. Käytännön tasolla vertauskuvat Alzheimerin taudille ja muille ihmismieltä rappeuttaville tiloille ovat ilmeisimpiä.

Vaikeista aiheistaan huolimatta (tai ehkä juuri niiden takia) Kukkia Algernonille on ollut erityisesti englanninkielisissä maissa suosittu esimerkiksi toisen asteen oppilaitoksissa luettavana kirjana. Se on sangen nopealukuinen, tempaa mukaansa alusta alkaen ja pitää otteessaan loppuun asti. Toki se on mielenkiintoinen myös mielen tutkimuksen ja psykologisten testien historian kannalta. Kirjan tapahtumat sijoittuvat aikaan, jolloin mieleen kurkistelu tapahtui lähes yksinomaan projektiivisten testien kautta. Kirjassa kuvattua muutosprosessia tarkastellaan pelkästään psykoanalyysin näkökulmasta. Tieteentekijöiden ja tiedeyhteisön rajoittuneisuus onkin toinen mielenkiintoinen teema, jota Kukkia Algernonille käsittelee. Osansa saavat myös viime vuosisadan puolivälin asenteet ja tavat suhtautua kehitysvammaisuuteen, erityisesti älylliseen kehitysvammaisuuteen, ja nämä huomiot pätevät huolestuttavan hyvin myös 2010-luvun yhteiskuntaan.

Mikäli perustaidot englannista ovat hallinnassa, voin suositella kirjaa erityisesti alkuperäiskielellä. Kirja leikittelee paljon kielellä, ääntämisellä ja kieliasulla, ja valitettavan moni näistä nyansseista on jäänyt kokonaan pois **Hilkka Pekkasen** 1985-vuoden käännöksestä.

Lauri Löfberg

Stimppagramista poimittua #stimulus_ry

Maaliskuun yökoulussa kokoonnuttiin steinerkoululle pelaamaan pelejä ja musisoimaan.

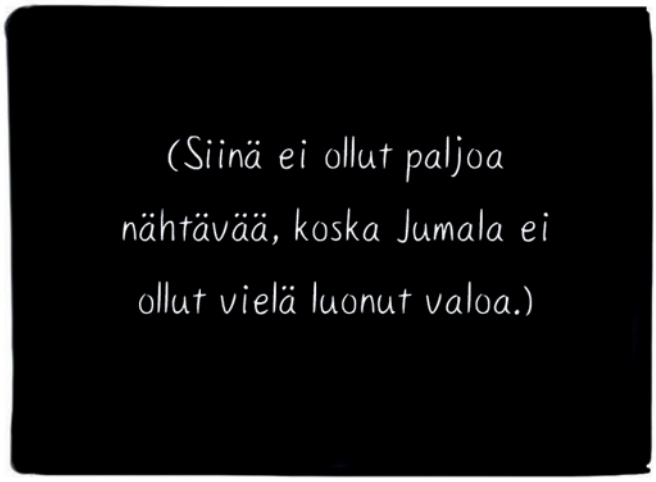
Nam nam! Kas tässä liikuntavastaavan proteiinipitsaa hyvinvointipäivältä.

Seta koulutti psykalaisia transsukupuolisuudesta ja aseksuaalisuudesta.

"You have a problem", sanoo **Dr. Phil**. Stimpan uudet haalarimerkit vietiin markkinoilla käsistä.

STIMPPAUKON SEIKKAILUT 5
Luomiskertomus

Alussa Jumala
loi taivaan, maan
ja Jyväskylän.


(Siinä ei ollut paljoa
nähtävää, koska Jumala ei
ollut vielä luonut valoa.)

Siispä Jumala sanoi:
Tulkoon valo!
Ja valo tuli.
Niin meni pari ensimmäistä päivää.

Kolmantena päivänä Jumala loi korkeuserot
ja Jyväsjärven, jotta Ylistönmäelle
olisi mahdollisimman vaikea päästä.
Tsädääm!

Neljäntenä päivänä Hän tilasi
rakennustyöt kaveriltaan.
Home sweet
home.

*(Se on hei lähes uhanalainen eläin! Kts. Ärsyke 2/2013)

Tulossa ensi syksynä: Stimppaukon seikkailut aivan uudessa muodossa!

Ake

ÄRSYTTÄÄ -palsta

Tänä keväänä teitä ärsytti loskasää. Mutta nythän on jo lämmintä ja kuivaa ja aurinko paistaa. Kaikki ongelmanne on siis ratkaistu, vai mitä? Jee! (◕‿◕✿)

Ärsyttää kaksnaamaset ja valehtelevat ja tunnevammaset ihmiset.

Ärsyttää kun kouluhommat tulevat aina ryppäissä. Miksei niitä voi olla tasaisesti koko vuoden mittaan?!? Vuorotelleen hirveä kiire, eikä elämää ja sitten vapaata aikaa jopa tylsistymiseen asti. Murh.

Näin takatalven iskettyä on tullut tavaksi aamuisin verhoja avatessa näyttää keskaria lumiselle maailmalle. Positiivisuutta elämään!

TÄMÄ SÄÄ. LOSKAAAAAAA

Ärsyttää, kun yliopisto-opiskelua tiukennetaan entisestään. Lisäksi pitäisi muka tuntea huonoa omaatuntoa siitä, jos käyttää olemassaolevaa akateemista vapautta. Ei me olla yhteiskunnalle missään ikuisessa ja sitovassa kiitollisuudenvelassa, jossa meidän pitäisi korvata jokainen meihin käytetty euro.

Oon kuullu huhuja, että muutettais Mordorista pois. Menee kaikki uskottavuus toiminnalta.

Missä on kaikki kevätheilat? Ei tuu mätsejäkään. Rakkaus, ota minut, olen valmis!

Ärsyttää kun on vaihdossa ja pitääkin opiskella. Mieluummin matkustelisin.

Fitness-buumi proteiinipannukakkuineen ja -pizzoineen. Voi hyvää päivää.

Kävelijät ei osaa kävellä jommalla kummalla puolella vaan ne tallustelee keskellä tietä!!!!

NIKSI-STIMPPA

Englanninkielisten tenttikirjojen pänttäämistä voi maustaa lukemalla tekstiä ääneen eri aksenteilla. Esimerkiksi hermosolun toiminta jää paremmin mieleen jamaikalaisena versiona.

Jos kärsit nukahtamisvaikeuksista, ota iltaisin esiin tilpin luentodiat. Uni tulee varmasti.

Vaikka melkein kukaan ei tähän osioon lähde mukaan, kyselyn kerääjä sai näistä nikseistä kiksejä.

Mordorin
muistokirjoitus

a.k.a. Vakava Siirappivaroitus

Rakkaalla lapsella on monta nimeä: Ylistönmäki, Y33, Vuori, Mordor, Olympos, Laitos… Psykologian laitoksemme taival väistötiloissaan korkealla Jyväskylän yllä saapuu näillä näkymin päätökseensä seuraavan puolentoista vuoden kuluessa yliopiston hallituksen päätettyä luopua neljännestä kampusalueestaan. Mutta mitä muuta Mordor on meille ollut kuin loputon ylämäki? Monet meistä ovat ensimmäistä kertaa tavanneet toisensa tuon rakennuksen sisällä, toiset ovat jopa peräti nukkuneet siellä. Mordor on merkinnyt psykan opiskelijalle niin taivaallista psykologista kompetenssia ja sen lisääntymistä kuin suurta akateemista turhautumista. Itse olen viimeisen kahden-kolmen vuoden ajan kävellyt nuo ah niin monelle tutut 139 porrasta lähes päivittäin (ensin 99, eli 9 kertaa 11 porrasta, ja sitten 40 metallista) ja siksi siis haluankin kertoa nyt, mitä Y33 on minulle merkinnyt:

Ylistönmäki tulee aina olemaan minulle SE paikka, jossa otin haparoivia ensiaskeleitani tieteen ja psykologian soveltamisen parissa. Minähän en koskaan mennyt kirjastolle kirjoittamaan kandiani tai graduani, minä raahauduin aina jostakin syystä laitokselle. Siellä järjestin opiskelijaterapeuttina ensimmäisen kuuden tapaamisen ACT-yksilöhoitoni, monia pari-interventiota sekä ensimmäisen EEG-mittaukseni. Muistan, kuinka pidin noilla käytävillä käsissäni ensimmäistä työsopimustani tutkimusavustajana. Siellä kellarin pommisuojan salilla löysin jälleen sisäisen raudanpumppaajani (kyllä, yksi laitoksen monista salaisuuksista on, että henkilökunnalla on kellarissa punttisali). Mordorissa me taistelimme tiedekunnan ainejärjestötilan puolesta, ja lopulta oltuamme voittoisia sisustimme sen kirpparisohvilla omin pikku kätösin. Tulipahan siellä taisteltua myös maailman herruudesta, kun jätkien kanssa järjestimme Risk Legacy-turnauksen viimeisen ratkaisevan ottelun aulassa puvut päällä. Jutan ilme oli näkemisen arvoinen.

Ja Ylistönmäen henkilökunta: vahtimestarit olivat aina valmiita pieneen huulenheittoon. Kerran he tarjosivat minulle ja graduparilleni aikaisena joulukuun aamuna laitoskokouksesta ylijäänyttä puuroa ja glögiä, eikä se jäänyt viimeiseksi laatuaan. Toisella kertaa minulle harmiteltiin, etten ollut aamulla paikalla kun olisi ollut jäätelöä tarjolla. Strömsön miehet olivat aina auttamassa kaikissa ongelmissa ja he tekivät psykan labrasta erittäin kotoisan omalla miehisellä tavallaan. Eipä ole paljoa asioita, joita siellä ei saisi varmasti järjestymään tavalla tai toisella. Hestiasta sai koko Sonaatin parhaat ruuat, ja aina muistettiin kysyä haluanko kuittia. En sitä koskaan ottanut. Ehkä olisi pitänyt.

Mutta ehkä eniten rakastamani asia Mordorissa oli, että siellä ei voinut olla kahta minuuttia ilman, että joku tuttu olisi kävellyt vastaan – oli se sitten opiskelija, professori tai kuka tahansa väliltä. Siksi se tuntui kodilta. Paikalta, jossa olet omiesi ympäröimä, hymyilevien ihmisten jotka kysyvät mitä sinulle kuuluu. Viekää se mukananne uusiin tiloihin.

Mordor always in my heart.

Kirjoittaja on eläköityvä laitosaddik--aktiivi.

”Pojat... Onko teillä puvut päällä oikeesti vaan sen takia, et pelaatte jotain noppapeliä Mordorilla? :D ” – Emeritatapsa Karoliina Jaatinen

Vaksien aamuiset puurot pitävät miehen tiellä ja gradun kimpussa. Good times.

Koulutus
Ammatin arvostus
Palkkaus
Kollegiaalinen verkosto
Yhteistyö
Ammattietiikka
Edunvalvonta
Ammatin arvostus
Kollegiaalinen verkosto
Koulutus
Työllisyys
Palkkaus

Hyvä psykologian opiskelija,

Tiesitkö, että voit liittyä Psykologiliiton jäseneksi jo opiskeluaikanasi? Liiton jäsenenä voit osallistua paikallisen psykologiyhdistyksen toimintaan ja luoda sitä kautta yhteyksiä ammatissa toimiviin psykologeihin jo opiskeluvaiheessa.

Jäsenmaksua vastaan saat muun muassa seuraavat palvelut:

- **Maksuttoman avun ja neuvonnan** kaikissa työsuhteeseen liittyvissä ongelmissa, kuten harjoitteluajan palkkauksessa
- **Apua ammatillisissa pulmissa**
- **Vain liiton jäsenille tarkoitetut jäsensivut osoitteessa psyli.fi** Sivuilla on runsaasti tietoa psykologien ammatillisista asioista, ammattietiikasta, edunvalvonnasta ja liiton tutkimuksista.
- **Psykologi-lehden** kahdeksan kertaa vuodessa
- **Hyvän työttömyysturvan:** Opiskelijajäsenet voivat kuulua Opettajien työttömyyskassaan. Työttömyyskassan jäsenet ovat oikeutettuja huomattavasti parempaan työttömyysturvaan kuin Kelan maksama työttömyyspäiväraha.
- **Kaikille akavalaisille yhteiset jäsenedut**
- Ja paljon muuta. Soita ja kysy lisää tai käy nettisivuillamme.

Tervetuloa psykologien omaan yhteisöön!

Psykologiliitto

Psykologiliitto • Puhelin (09) 6122 9122 • psyli.fi • facebook.com/Psykologiliitto