UUTISET

Olen huomannut, että on turha heittäytyä marttyyriksi ja ajatella, ettei kukaan muu selviä näistä minun töistäni. Kyllä selviää. **PAULA AHOKAS, TORNIO**

Uupumuksesta noussut toteutti unelmansa

Torniolainen lypsykarjatilan emäntä Paula Ahokas kävi läpi työuupumuksen. Siitä noustuaan hän muutti elämänsä suunnan ja perusti oman yrityksen.

KARI SALONEN

Yrittäjän päivät ovat pitkiä. Paula Ahokas uskoo jaksavansa, koska työ on mielekästä.

TORNIO (MT)
Torniolainen **Paula Ahokas**, 42, tietää kokemuksesta, ettei uupunut välttämättä tunnista omaa tilaansa. Hänkin hakeutui aikanaan lääkärin puheille vain fyysisten oireiden takia, tajuamatta olevansa henkisesti aivan lopussa.

Uupuneelle suorittajalle tyypilliseen tapaan hän pani hanttiin, kun lääkäri määräsi jäämään sairauslomalle.

”Ei se onnistu, en pysty!”

Onneksi lääkäri ilmoitti, että nyt on pakko – muuten et pian pääse enää sängystä ylös.

Toipumiseen meni vuoden verran. Puoli vuotta jo siihen, että olo alkoi tuntua vähän paremmalta.

Kun Paula pääsi ylös uupumuksen alhosta, hän päätti, että nyt jos koskaan on aika toteuttaa unelma ja perustaa oma liike.

Karjan vangiksi

Ahokkailla on parikymmentä lypsylehmää. Sonnivasikat kasvatetaan itse. Yhteensä eläimiä on viitisenkymmentä päätä.

Paula on alun perin kaupunkilaistyttö, jolle ei koskaan ole syntynyt suurta intohimoa karjan hoitoon.

”Jo heti alussa miehen kanssa sovittiin, että jos en viihdy, saan mennä muualle töihin.”

Hän joutui kuitenkin ”karjan vangiksi”, kun mies sairastui pahaan nivelpsoriasikseen. Se johti vuosien työkyvyttömyyteen.

Vuoden päivät miehelle maksettiin sairauspäivärahaa ja hän oli oikeutettu lomitukseen. Sen jälkeen lomittajaa ei enää saanut, vaikka sairaus jatkui.

Paulan oli pakko hoitaa navetassa kahden ihmiset työt.

Lapset valvottivat

Lisäksi oli pienet lapset.

Esikoinen valvotti vanhempiaan kolmivuotiaaksi asti.

Kaksi vuotta myöhemmin syntynyt tyttö nukkui aluksi hyvin. Sitten kaikki muuttui.

Lapsi joutui korvien putkitusleikkaukseen, jonka aikana tapahtui jotakin odottamatonta.

”Ilmeisesti nukutus ei onnistunut kunnolla.”

Tyttö sai pahan trauman, joka johti siihen, että hän heräsi joka yö kahden tunnin välein huutamaan kauhuaan.

Vanhempien unet jäivät kuukausien ajan olemattoman vähäisiksi.

Uni on äärettömän tärkeää. Jos et pysty nukkumaan, hae apua.
PAULA AHOKAS

Samoihin aikoihin perheen lähipiirissä sattui vielä kaksi kuolemantapausta. Paulan 36-vuotias sisar kuoli rutiinileikkauksen jälkeen ja isä nopeasti edenneeseen keuhkosyöpään.

Kukaan ei huomannut

Kukaan ei huomannut, miten uupunut Paula oli.

Perheessä mies sairasti ja Paula oli se terve. Se vahva, jonka piti hoitaa asiat.

”Aika meni muista huolehtimiseen, ei siinä ehtinyt ajatella itseään.”

Ystäväpiiristäkään ei löytynyt tilanteeseen tarttujaa, sillä kiireisellä ja väsyneellä Paulalla oli tuolloin olemattoman vähän sosiaalisia kontakteja.

Yksi tukiryhmä sentään oli: Pro Agrian Ammuu-hankkeen työnohjausryhmä. Sen neljä emäntää olivat tiivis ja toisistaan välittävä joukko.

Näiltä naisilta väsymyksen lamaannuttama Paula sai käskyn hankkia tyttärelleen apua. Leikkiterapia palautti tytön yöunet.

Lääkäri pakotti lomalle

Paulan uupumus paheni kuitenkin edelleen. Hän ei tajunnut sitä.

”Maitotilalla on muutenkin koko ajan väsynyt, kun joutuu nousemaan aikaisin, vaikkei ole aamuihminen.”

Lääkäriin hän hakeutui vasta, kun ei ollut nukkunut kolmeen yöhön. Tarkoitus oli vain hakea unilääkeresepti.

Samalla hän aikoi kysyä, miten saisi kuriin rajusti hakkaavan sydämensä, jotta jaksaisi puurtaa eteenpäin.

Lääkäri pysäytti oravanpyörän. Hän diagnosoi työuupumuksen ja ilmoitti, ettei vaihtoehtoja ole. Sairauslomalle on jäätävä ja sillä selvä.

Toipumisen tueksi määrättiin uni- ja masennuslääkitys.

Toipuminen vei vuoden

Paulan toipumiseen meni vuosi. Sitä hidasti se, ettei lomittajia aina saanut. Silloin kahden sairaan oli hoidettava navettatyöt keskenään.

Nyt asiat ovat paremmin. Paulan miehelle on löytynyt tehokas lääkitys ja hän pystyy taas tilan töihin.

Paula jatkaa aamuin illoin navetassa, mutta nyt hänellä on muutakin: toteutunut haave, oma liike Tornion keskustassa.

Karamellinkauniissa liikkeessä myydään uutta ja vanhaa sisustus- ja lahjatavaraa.

Paulan haaveena on, että perhe saisi jatkossa elantonsa liikkeestä.

”Mies on luvannut, että jos tämä elättää meidät, lehmistä voidaan luopua.”

Muutkin osaavat

Liikkeen perustaminen johti siihen, että Paulan mies joutuu hoitamaan aiempaa enemmän kotitöitä. ”Olen huomannut, että on turha heittäytyä marttyyriksi ja ajatella, ettei kukaan muu selviä näistä minun töistäni. Kyllä selviää.”

Lasten mielestä isän ruuat ovat jopa parempia kuin äidin, niissä kun ei voita eikä kermaa säästellä.

”Jos et nuku, hae apua”

Paula tiedostaa, että nykyisessäkin elämäntilanteessa on uupumisen vaara. Navettatöiden ja oman liikkeen yhdistelmä on kuluttava.

Stressiä tuo sekin, että mies ja lapset valittavat yhteisen ajan puutetta.

Oma liike antaa toisaalta voimaa, sillä työ on juuri sitä, mitä hän haluaa tehdä.

”Ja tässä voi laittaa oven lukkoon, jos on tarvis. Navetassa ei voi, lehmät on pakko lypsää sairaanakin.”

Voimaa saa siitäkin, että uni maittaa taas.

Muille hän antaakin selkeän ohjeen: ”Uni on äärettömän tärkeää. Jos et pysty nukkumaan, hae apua.”

SATU LEHTONEN

Tornion keskustassa sijaitseva liike on sisustajan aarreaitta.

Vastuun painolasti voi yllättää nuoren yrittäjän

”Vaikka olisi huolehtinut tilan töistä pitkään edellisen sukupolven kanssa ja tehnyt itsekin päätöksiä, koko vastuun kantaminen yllättää välillä”, kertoo tilojen elämää pitkään läheltä seurannut maatilaneuvoja **Tuula Kokkonen** Pro Agria Etelä-Karjalasta.

”Eläimet, talous, isot päätökset ja niiden seurauksista vastaaminen vaativat paljon henkistä energiaa.”

Monista tuottajista huokuu Kokkosen mielestä uupumus ja väsymys. Eniten hän kantaa huolta tiloista, joilla on sukupolvenvaihdoksen jäljiltä isot velat, joiden päälle saatetaan tehdä vielä iso investointi. Lisäksi on usein pieniä lapsia.

”Siinä on valtava henkinen ja fyysinen työmäärä, etenkin lypsylehmä osaa rassata ihmistä monelta kantilta.”

Neuvojaa harmittaa, että kaiken on oltava nykyisin niin suurta ja hienoa.

”Eikö kohtuullisella panoksella hoidettavissa oleva tuotanto voisi riittää? Viljelijälläkin pitäisi olla oikeus tienata leipänsä sillä, olla samalla viivalla muiden kanssa.”

Positiivista Kokkosen mielestä on, että arvostus viljelijöiden työtä kohtaan on esimerkiksi 1990-lukuun verrattuna parantunut selvästi.

Lomitus ja verkostot tärkeitä

Kokkonen korostaa lomituksen merkitystä. ”Se on tosi hyvä apu, kun lomitus toimii.”

Hän kehottaa tiloja käyttämään useampia lomittajia, jotta hätätilanteessa avun saaminen ei olisi yhdestä tietystä henkilöstä kiinni.

”Usein kahden yrittäjän tiloilla ajatellaan, että onhan meistä toinen töissä, jos toiselle sattuu jotakin. Ei välttämättä tarvitse sattua kummallekaan, se riittää, että tarpeeksi lähellä sattuu.”

Hyvinä tukina Kokkonen mainitsee tuottajayhdistysten järjestämät sählyt ja muut kokoontumiset sekä esimerkiksi opiskelujen kautta tai muuten syntyneet saman ikäluokan ja alan ihmisten verkostot.

”Sieltä voi saada ihan käytännön kiireapuakin.”

Moni tila kaipaa ammattitaitoista ja sitoutumishaluista työvoimaa, joko osa-aikaiseksi tai kokopäiväiseksi. Sitä vain on valitettavan vähän tarjolla.

”Ja maatalouden työterveyshuoltoon kuuluminenhan on ihan must-juttu”, Kokkonen muistuttaa.

”Tukihenkilöverkon numeroa vaikea löytää”

Maaseudun tukihenkilöverkosta Kokkosella on vähän kokemusta.

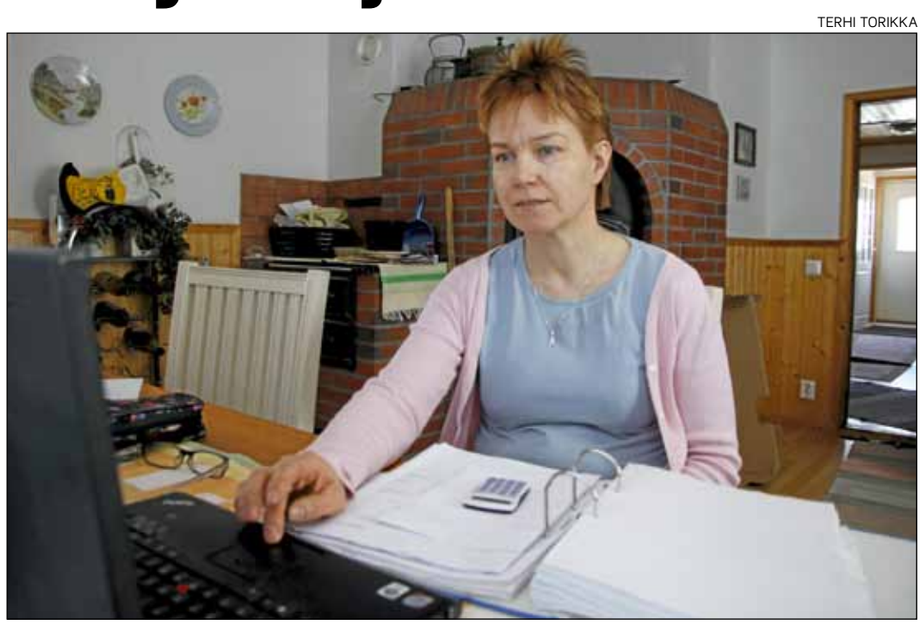
”Kerran yritin etsiä yhdelle asiakastilalle yhteystietoja, mutta niiden löytäminen oli tosi vaikeaa. Edes numerotiedustelusta en saanut puhelinnumeroa. Tieto pitäisi olla helposti saatavilla, jotta heikoillakin oleva ihminen jaksaisi etsiä sen.”

Kokkonen ehdottaa, että tieto voisi olla saatavilla vaikka MT:n muistilistalta.

TERHI TORIKKA

Jatkossa tukihenkilöverkon yhteystiedot ovat Maaseudun Tulevaisuuden muistilistalla keskiviikkoisin.

TERHI TORIKKA



Maatilaneuvoja Tuula Kokkonen kertoo, että monista tuottajista huokuvat uupumus ja väsymys.

FAKTAT

Ohjekirjoja ongelmatilanteisiin

Varhaisen välittämisen malli -opas kertoo, kuinka tilalla käyvä voi havaita huolia, ottaa puheeksi, sopia toimenpiteistä ja seurata avun tepsimistä. Mukana on listaus auttavista puhelimista. Opas on MTK:n, Melan ja Kasvua Hämeessä -hankkeen laatima.

Jos taivas putoaa -esite antaa käytännön ohjeita kriisitilanteisiin akuuttivaiheesta seuraaviin viikkoihin. Mukana on ohjeita sijaisavusta ja auttajatahojen yhteystietoja.

Mikä auttaa nuorta jaksamaan?

TERHI TORIKKA

Ystävät auttavat jaksamaan, Katri Parikka ja Mika Rönkkönen sanovat.

Kuusi vuotta lypsykarjatilaa pitäneet **Mika Rönkkönen**, 30, ja **Katri Parikka**, 27, Parikkalasta kertoivat, mitä he tekevät jaksaakseen.

Mika ja Katri vastasivat Maaseudun Tulevaisuuden kysymyksiin seuraavasti:

1. Mitkä asiat viljelijän työssä yllättivät fyysisellä tai henkisellä raskaudellaan?

Katri: Ei ole tullut oikeastaan yllätyksiä. Raskaimpia ovat varmaan nykyinen taloustilanne ja ennakoimisen vaikeus.
Mika: Se, että työ on ehkä henkisesti raskaampaa kuin fyysisesti. EU-byrokratia ja käynnissä oleva taloustilanne sekä se, että tulevaa ei juuri pysty ennakoimaan, painavat eniten. Positiivinen yllätys on ollut tuntemattomienkin ihmisten kiinnostus ja arvostus ruuantuotantoa kohtaan.

2. Miten huolehdit omasta jaksamisestasi?

Katri: Ystävät ovat tärkeitä. Välillä tulee käytyä lenkillä myös.
Mika: Aika ajoin yritetään tehdä irtiottoja, esimerkiksi reissuja. Ystävien kanssa tavataan ja istutaan iltaa 2–3 kertaa kuukaudessa, kesäkiireiden aikaan harvemmin. Jutellaan paljon muustakin kuin maataloudesta, ystäväpiirissä on ihmisiä monelta alalta. Tuottajakaverien kanssa puhutaan enemmän maataloudesta. Keikoilla käydään jonkin verran. Suosikkibändit löytyvät raskaan musiikin puolelta. ”Raskas työ vaatii raskaan musiikin.”

3. Oletko kuullut maaseudun tukihenkilöverkosta?

Katri & Mika: Joskus siitä on ollut lehdessä juttua, mutta sen enempää emme tiedä.

Raskas työ vaatii raskaan musiikin.
MIKA RÖNKKÖNEN