UUTISET

Kun tukihenkilötoiminta aloitettiin 15 vuotta sitten, EU huolestutti hyvin monia. Nyt kukaan ei puhu EU:sta. **TUKIHENKILÖIDEN KOORDINAATTORI**

Tukinetti on luotettava kuuntelija

”Koulutustilanteissamme nousee usein esiin, että maaseudulla on pitkä vaikenemisen perinne. Omia asioita ja ongelmia ei kerrota muille, vaan niistä yritetään selvitä itse, perhepiirissä”, kertoo tiedottaja **Maikki Kandell** Vammalan-Huittisten seudun Mielenterveysseura ry:stä.

Avun hakeminen saatetaan kokea häpeälliseksi, vaikka se ei sitä todellisuudessa ole.

”Tukinet-verkkokriisikeskus antaa luotettavan ja turvallisen mahdollisuuden asioida kriisikeskuksessa internetin avulla”, Kandell kuvailee verkossa toimivaa palvelua.

Se on tarkoitettu kaikille suomenkielisille ympäri maailman. Ideana on antaa kaikille asiakkaille tasapuolinen mahdollisuus viikonpäivästä ja kellonajasta riippumatta asioida nimettömänä asuinpaikkaansa tai -maatansa ilmoittamatta.

Kaikesta voi puhua

Tukinetissä on vuodesta 2007 ollut Elämää maaseudulla -keskusteluryhmä. Sen aiheissa maaseudulla elämisen ihanuus ja kurjuus tulevat vahvasti esiin.

”Ihmissuhteista keskustellaan paljon. Apua ja neuvoja haetaan erityisesti niihin ongelmiin, joita syntyy, kun useampi sukupolvi asuu samassa pihapiirissä”, Kandell kertoo.

Ryhmässä keskustellaan myös avun hakemisen vaikeudesta ja syrjäytymisen pelosta. Usein esiin nousee myös, että maaseudulla kaikki tietävät toistensa asiat. Jotkut kokevat sen häiritsevänä.

Joskus väkivallan pelko voi olla syy, ettei haeta apua. Väkivalta onkin yksi keskusteluissa näkyvä teema.

Aihe on vaikea ja monelle kipeä. Siitä voisi olla helpompi keskustella syvällisesti suljetussa teemaryhmässä tai tukihenkilön kanssa, Kandell arvioi. Oma keskusteluryhmä onkin suunnitteilla.

Tukihenkilö tavoitettavissa

Tukinetissä on mahdollista saada kahdenkeskistä tukea maaseudun asioihin perehtyneeltä tukihenkilöltä. Kahdenvälisessä keskustelussa tukihenkilö on aina sama.

Kahdenväliset keskustelut edellyttävät aina käyttäjätunnusta, samoin osallistuminen Tukinetin sivuilla oleviin keskusteluihin.

Esimerkiksi Elämää maaseudulla -ryhmäkeskusteluita pääsee ainoastaan lukemaan ilman rekisteröitymistä.

Rekisteröityminen eli käyttäjätunnuksen hankkiminen tapahtuu Tukinetin sivuilla nimettömästi.

Yhteys palveluun on salattu samoilla periaatteilla kuin verkkopankeissa.

Tuhat ihmistä hakee apua joka päivä

Tukinetin tukihenkilöt ovat Tukinet-yksiköiden työntekijöitä sekä koulutettuja vapaaehtoisia tukihenkilöitä.

Tukihenkilön peruskoulutus kestää 35 tuntia. Sen lisäksi heidät perehdytetään erikseen Tukinetissä tehtävään työhön.

Tukinet on toiminut vuodesta 2000 lähtien. Siellä on asioitu yli 1,7 miljoonaa kertaa.

Tällä hetkellä palvelussa asioi joka päivä yli 1 000 henkilöä.

MAIJA ALA-SIURUA
www.tukinet.net

Tukihenkilö odottaa soittoa

Ongelmista kannattaisi kertoa jo silloin, kun ne ovat pieniä.

Aika usein soiton syy on yksinäisyys, Ritva Lampela kertoo.

OULU (MT)
Maaseudun tukihenkilöiden toiminta perustuu luottamukseen. Seuraava sana voisi olla auttamishalu, sillä taloudellista hyötyä tukihenkilö ei voi toiminnastaan odottaa. Niinpä tukihenkilö haluaa, että hänelle soitetaan.

”Voi ajatella niinkin, että olisimme turhia, jos kukaan ei ottaisi yhteyttä”, tukihenkilöksi koulutettava **Perttu Tiilikainen** Salon Kiikalasta sanoo.

Myös tukihenkilöiden koordinaattori **Ritva Lampela** painottaa, että tukea kannattaa hakea jo silloin, kun asiat ovat pieniä.

”Emme vähättele kenenkään ongelmia. Olemme vain iloisia, jos soitto tulee ajoissa.”

Ongelmat seuraavat toisiaan ja tuppaavat kasvamaan kriiseiksi, jos niiden annetaan kasautua. Lopulta voi käydä niinkin, että tukihenkilön apu ei riitä. Silloinkin avun hakemisen suuntaa voidaan miettiä yhdessä.

Suunsa avaaminen on aina hyvä alku.

Yksinäisyys ja parisuhteet

”Kynnys tukihenkilölle soittamiseen on aivan suotta korkealla”, Lampela sanoo.

Kun ongelmia ehtii kasaantua, voi olla vaikea nähdä ongelmaketjun alkua – mistä kaikki oikein lähti.

Hyvin usein soiton syynä on yksinäisyys. Ei ole ketään, jolle asioista voi puhua.

Jos ongelmia on vaikkapa parisuhteessa, niitä ei voi purkaa sille kaikkein läheisimmälle ihmiselle, omalle puolisolle. Viljelijäparin parisuhde ei ole niitä helpoimpia.

Myös anoppi–miniä tai vävy–appi-suhteita voi olla vaikea ruotia oman puolison kanssa.

”Kun tukihenkilötoiminta aloitettiin 15 vuotta sitten, EU huolestutti hyvin monia. Nyt kukaan ei puhu EU:sta”, Lampela kertoo.

Apua ihmiseltä ihmiselle

Ensimmäinen soitto tukihenkilölle on pyritty tekemään mahdollisimman helpoksi. Internetissä on lista henkilöistä, joille voi soittaa. Ja soittaa voi nimettömänä.

”Tämä on apua ihmiseltä ihmiselle”, Tiilikainen toteaa.

Yleensä ensimmäisellä kerralla sovitaan, keskustellaanko vain puhelimessa vai olisiko syytä tavata. Tapaamisia voi järjestää kahvilassa tai vaikka autossa parkkipaikalla.

Aika tavallista on, että muutama soitto, joskus 6–7 soittoa riittää avaamaan solmuja tarpeeksi.

Joskus puhelut ovat hätäisiä ja lyhyitä. Kestää aikansa ennen kuin päästään alkuun.

Kattaako tukihenkilön vaitiolovelvollisuus myös tilanteet, joissa vaikkapa perheessä käytetään väkivaltaa?

”Jos soittaja on väkivallan kohde, häntä kehotetaan hakemaan heti apua. Jos hän itse on syyllinen osapuoli, hänelle todetaan, että teot ovat lain vastaisia.

Joissakin tapauksissa laki velvoittaa ilmoittamaan viranomaisille”, Lampela sanoo.

JOUKO RÖNKKÖ
www.tukihenkilo.fi

Maaseudun tuntevia auttajia

Auttavia puhelimia ja avun tarjoajia on monia, mutta maaseudun tukihenkilöillä on aivan oma tehtävänsä.

”Me tunnemme maaseudun ihmisten olot”, tukihenkilöksi koulutettu lapualainen **Tomi Mantere** sanoo. ”Kaikkia asioita ei tarvitse selittää aivan alusta asti.”

Tukihenkilöä sitoo vaitiolovelvollisuus.

”Joskus henkilön toiminta tukihenkilönä on keskeytetty, kun on käynyt ilmi, etteivät asiat ole pysyneet salaisina. Harvinaista se kyllä on”, **Ritva Lampela** sanoo.

”Sehän on merkki siitä, että valvonta toimii”, **Mari Mantere** toteaa.

Vieraiden ihmisten ongelmien kuunteleminen voi käydä raskaaksi. Silloin nimi ja numero voidaan ottaa väliaikaisesti listalta pois. Näin tehdään myös silloin, kun yhdelle henkilölle uhkaa kertyä liikaa autettavia, Lampela kertoo.

Lampela on erityisen iloinen uusien nuorten tulosta mukaan.

Aivan kaikista ei lopulta tule tukihenkilöä, vaikka halua olisi ja kurssikin käyty.

”Teemme alustavan karsinnan jo ennen koulutusta. Silloin tällöin kuitenkin huomataan, ettei henkilö sovi tehtävään tai hänen elämäntilanteensa estää toiminnan”, Lampela kertoo.

JOUKO RÖNKKÖ

FAKTAT

Maaseudun tukihenkilöverkko

Mukana on 330 tukihenkilöä.
Taustajärjestöt Kirkon diakonia ja yhteiskuntatyö, Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto MTK, Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela, Maa- ja kotitalousnaisten keskus, sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen mielenterveysseura, Työterveyslaitos ja Maaseudun sivistysliitto, joka myös hallinnoi hanketta.
Saa tukea Raha-automaattiyhdistyksen RAY varoista, ja seurakuntien kolehtituloista.
Tukihenkilö ei saa työstään palkkaa. Suorat kulut kuten puhelimen käyttö korvataan. Koulutus on ilmaista.

Jaksaa, jaksaa – ei jaksakaan

Omaiset jäävät perheenjäsenten uupumistapauksissa ja mielenterveysongelmien hoidossa usein hyvin yksin.

Saattaa tosin olla, että omainen oireilee itse ensin, kun ei jaksa oudosti käyttäytyvää puolisoaan. Hänet todetaan kuitenkin terveeksi ja perhe väsyy lisää, koska oikeasti sairas kiistää ongelmansa.

Kun oikeasti sairas sitten lopulta päätyy hoitoon – joko omalla autolla tai ambulanssilla – omainen jää usein ilman tukea.

Sairaalassa keskitytään luonnollisesti potilaan hoitoon, mutta yhtä usein omainen kaipaisi edes perustietoa omaisensa tilasta ja tulevaisuudesta. Puhumattakaan jostakusta, joka kuuntelisi ehkä traumaattistenkin tapahtumien vyöryessä kerääntyneet pelot ja ajatukset.

Sairastunut saattaa jopa kieltää tietojensa luovutuksen tai hoitoneuvotteluihin osallistumisen perheenjäseneltä.

Jos perheessä on pieniä lapsia, kotiapu tai mikä tahansa tuki olisi tarpeen, mutta sitä ei ole kunnissa tarjolla.

Voikin olla onni päätyä toisen vanhemman vakavan mielenterveysongelman lastensuojelun asiakasperheeksi, jotta on perusteet vaatia apua. Asiakkuus ei tarkoita usein käytännössä muuta kuin merkintää paperilla.

Kaikissa tapauksissa omaisen kannattaa pyrkiä puheisiin hoitavan tahon kanssa, jotta voi edes auttavasti seurata hoidon toteutumista ja voinnin muutoksia kotioloissa. Koko perheen sitoutuminen hoitoon parantaa myös potilaan toipumista.

Omaishoitajaksi ryhtymisessä piilee riski, että hoitaja uupuu itse. Tavallista onkin, että kun uupunut alkaa toipua, jaksamisensa äärirajoilla sinnitellyt omainen romahtaa.

EIJA POUTANEN

Sikatilallisia ahdistaa

Sikasektorilla on monia ongelmia työhyvinvoinnissa, MTK:n johtokunnan jäsen, maatalousyrittäjä **Kati Partanen** kertoo.

”Selkeästi eniten vaikuttaa ihmisten epäluulo omaa ammattitaitoa kohtaan”, Partanen sanoo ja viittaa salaa kuvattuihin sikavideoihin.

Myös alan vakava taloudellinen ahdinko aiheuttaa ongelmia tuottajien työhyvinvoinnissa.

”Epävarmuus ahdistaa yrittäjiä. He haluaisivat vakautta ja varmuutta tulevaisuudelle. Tietoa, että valoa on tunnelin päässä.”

Partasen mukaan tuottajat eivät puhu kovinkaan avoimesti henkisestä työhyvinvoinnistaan.

”Hyvinvointiasioista puhutaan vain oman lähipiirin kesken, ei muille alan toimijoille.”

TUULA LEHTONEN

KOMMENTTI

Ongelmista kertovaa ei saa kivittää

Ihminen tekee elämästään suuren osan töitä. Maatilojen emännät ja isännät työskentelevät kotitiloillaan vielä keskimääräistä enemmän. Ja kaiken jo tehdyn työn lisäksi työuria halutaan Suomessa pidentää.

Ei ole siis aivan pikkujuttu, jos työ ei maistu. Silloin ei elämäkään maistu.

Yritin haastatella sikatuottajia työhyvinvointikysymyksistä. Listani tuottajista oli pitkä. Kukaan puhelimeen vastanneista ei suostunut haasteteltavaksi – etenkään nimen ja kuvan kanssa.

Se kertoi minulle karua totuutta siitä, että kaikki ei ole hyvin. Omasta alasta ei haluta tai jakseta puhua, eikä monikaan kuulostanut siltä, että hyvin menee.

Työntekijöiden on alalla kuin alalla voitava uskaltaa puhua työnsä ongelmakohdista. Ongelmista kertovaa ei saa kivittää. Suomessa on kaikkien työntekijöiden oikeus sanoa ”minulla on paha olla”. Viime aikoina asia on onneksi tullut julkisuudessa enemmän esiin.

Ja muistetaan myös se, että jos maatilan isäntä ja emäntä voivat hyvin, on todennäköisempää, että myös eläimet hoidetaan paremmin. Ei siis vähätellä toistemme ongelmia.

TUULA LEHTONEN

PEKKA FALI

Maaseutu on muuttunut. Enää ei kyläillä kuten ennen, Perttu Tiilikainen (vas.), Mari ja Tomi Mantere, Ritva Lampela ja Mari Björknäs sanovat.