

Ruuhkavuodet vievät mennessään

Tukiverkkojen puute, väsymys ja jatkuva kiire rasittavat ruuhkavuosia eläviä perheitä. Parisuhde ei kestä, jos ongelmien kanssa painii yksin.

.....

Elämän ruuhkavuodet tulevat tutuiksi kaikille pikkulapsiperheille. Eri alojen asiantuntijat vakuuttavat, että ajasta voi selvitä.

”Ruuhkavuodet ovat osa normaalia elämää. Ne ovat onnekasta, vaikkakin raskasta aikaa”, kuvailee Väestöliiton perhekeskuksen johtaja **Heli Vaaranen**.

Yksikön päällikkö **Timo Partanen** Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL) liittää ruuhkavuodet siihen elämänvaiheeseen, kun elämässä tapahtuu paljon muutoksia ja ihminen kokee paljon kiirettä ja stressiä.

”Kun ollaan valmistuttu ammattiin, yritetään saada jalansijaa työelämässä, löydetään puoliso, syntyy lapsia, ostetaan asunto, on lainaa... Kun sekä työ- että vapaa-ajalla on kiirettä, syntyy elämään ruuhkan tunne”, tiivistää Partanen.

Rakastathan vielä mua?

Ruuhkavuosina koettua painetta lisäävät perheiden suuret odotukset ja suorituspaineeet. Lapsilla on entistä enemmän harrastuksia. Aikuisetkin haluavat omaa aikaa.

”Perheillä on liian vähän rauhassa yhdessä vietettyä aikaa. Kun koko ajan ollaan menossa, väsyttään ja uuvutaan”, kertoo Heli Vaaranen.

Kun elämä tuntuu raskaalta, syyllistä etsitään helposti parisuhteen toisesta osapuolesta.

”Stressi saa ihmiset käyttäytymään kylmästi toisiaan kohtaan. Ihminen kestää huonosti rakkaudettomuutta. Epävarmuus puolison tunteista heikentää parisuhdetta.”

”Siinä vaiheessa pitää pysähtyä, omistautua uudelleen parisuhteelle ja miettiä mitä asioita voisimme rajata nyt pois.”

Stressi tuo fyysisiä oireita

Ruuhkavuosien paineet voivat aiheuttaa suoranaisia fyysisiä oireita.

”Yöunen kärsiminen, väsyminen, ärtyisyys, ristiriidat töissä ja kotona, keskittymisvaikeudet, tapaturmat, lihominen, liikunnallisen aktiivisuuden väheneminen, verenpaineen nousu ja lopulta sairaudet”, luettelee THL:n Timo Partanen.

Ongelmavyöhdin purkamisen perusta on riittävä lepo. Aikuinen tarvitsee 6–9 tuntia yötä jaksakseen.

”Myös painonhallinta eli terveellinen ruokavalio ja liikunta auttavat jaksamaan ruuhkavuosina.”



Kun ollaan valmis-tuttu ammattiin, yritetään saada jalansijaa työ-elämästä, löydetään puoliso, syntyy lapsia, ostetaan asunto, on lainaa...

Tukiverkot heiveröiset

Monen perheen kompastuskiveksi pulpahtaa tukiverkkojen puute. Kukaan ei tule avuksi, kun kamelilta on katkeamassa selkä.

Tämä korostuu etenkin pääkaupunkiseudulla, tietää neuvoloista ja perhekeskuksista vastaava ylitarkastaja **Marjaana Pelkonen** sosiaali- ja terveysministeriöstä.

”Etenkin kaupungeissa on paljon perheitä, jotka joutuvat selviämään yksin. Jos perheellä ei ole vahvoja tukiverkkoja, ruuhkavuodet koetaan rankempina. Onhan se tiukka paikka kaikille, kun vaatimuksia tulee monelta suunnalta.”

Väestöliiton Heli Vaarasan mukaan tositilanteessa apu löytyy varmimmin verilinjojen kautta.

”Kun koko perhe on oksennustaudissa, kenet kutsut sinne hajun ja oksennusläikkien sekaan? Todennäköisimmin äidin, isän tai siskon.”

Nykyään perheissä käytetään myös paljon maksullisia kodinhoito-, siivous- ja lastenhoitopalveluita.

”Se näkyy esimerkiksi kotitalousvähennyksen käytön merkittävänä laajentumisena. Alan yrityksillä riittää töitä. Moni perhe etenkin kaupungeissa on oppinut käyttämään maksullisia palveluita, koska vanhanaikaisia verkostoja ei ole”, tietää Suomen yrittäjien pääekonomisti **Timo Lindholm**.

Neuvola voi puuttua

Jos ongelmat alkavat kasaantua, ainakin alle kouluikäisten lasten perheiden kohdalla neuvola voi olla tukena tilanteessa.

Marjaana Pelkonen mukaan asiaan pitäisi kiinnittää huomiota puolitoistavuotiaiden lasten laajassa terveystarkastuksessa.

”Uuden lainsäädännön mukaan se pitäisi järjestää jo joka kunnassa. Paikalle pyydetään lääkärin ja terveydenhoitajan lisäksi molemmat vanhemmat ja tarkoituksena on keskustella paitsi lapsesta, niin myös koko perheen hyvinvoinnista.”

Kaikissa kunnissa tämä ei kuitenkaan vielä toteudu. Kyse on sekä rahasta että toimintamallien kehittämisestä.

Yrittäjien tunnit venyvät töissä

Työ- ja elinkeinoministeriön työolobarometrin mukaan eniten työtunteja tahkoavat ammattiryhmistä edelleen yrittäjät.

Yrittäjät myös kokevat työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen erittäin haastavaksi.

”Yrittäjien työajat ovat vuositasolla 20 prosenttia pidemmät kuin palkan-saajat. Yrittäjät kokevat myös enemmän taloudellista painetta kuin palkan-saajat, se korostuu myös ruuhkavuosien aikana”, Timo Lindholm tietää.

Yrittäjäsukupolvi on kuitenkin vaihtumassa ja nähtävillä on uudenlainen piirre:

”Minulla on sellainen näppituntuma, että nuoren sukupolven yrittäjät eivät ole enää samalla tavalla työhulluja kuin vanhemmat sukupolvet. Nuoret miettivät omaa elämänsä laajemmin ja haluavat sovittaa työn ja perhe-elämän paremmin yhteen”, Lindholm arvioi.

”Pitkällä tähtäimellä se on perhe-elämän ja jaksamisen kannalta varmasti hyväksi.”

Kaikilla ei ole haluista huolimatta mahdollisuutta vähentää työtahtia.

STINA HAASO

Kaikki autossa työ-matkalla vietetty aika on perheen yhteisestä ajasta pois. Silläkin on hintansa.

Ruuhkavuosielämään kuuluvat paitsi ainainen kiire ja asioiden päällekkäin kasautuminen myös taloudelliset paineet.

”Kaikki tässä minulle heti nyt -ajattelu tuo elämään hirvittävästi lisää paineita. Kun lapset ovat pieniä tai perhettä vasta kasvatetaan, kannattaa vanhempien miettiä jo valmiiksi asia mielessään, että nyt ei kaikkea saa heti”, pohtii pankinjohtaja **Riitta Pyhälä** Helsingin Osuuspankista.

”Yleensä vanhemmat ymmärtävätkin, että pikkulapsivaiheessa niitä omia unelmia on pakko siirtää eteenpäin.”

Pankinjohtaja on itsekkin äiti ja muistaa vielä hyvin millaisia hetkiä pienten lasten kanssa tuli vastaan.

”Kaikkein raskainta aikaa oli se, kun töistä oli pakko lähteä hakemaan lasta ja aina tuntui, että jotain jäi kesken. Aika ei tuntunut riittävän mihinkään. Nyt ne ajat ovat jo kovin kultaistina mielessä.”

Erikoinen asunto on vaikea myydä

Lisää paineita luovat perheiden epärealistiset unelmat asumisesta. Finanssialan keskusliiton tuoreen selvityksen mukaan asuntolainojen keskipakko on 115 000 euroa. Yli 150 000 euron lainojen osuus on kasvanut.

Pyhälä kannustaa nuoria perheitä toteuttamaan asumisen unelmiaan,

mutta myös kuuntelemaan järjen ääntä.

”Jos asunto on kovin erikoinen, ostajan löytäminen sille voi olla hankalaa. Kannattaa siis olla realististi rakentaessaan tai ostaessaan kotia. Perheasunto, joka sopii myös monelle muulle perheelle, säilyttää arvonsa parhaiten.”

Yhteisellä ajalla on hinta

Pääkaupunkiseudulla on Pyhälän mukaan nähtävissä uusi ilmiö: perheet ovat valmiita asumaan pienemmissä asunnoissa välttääkseen pitkät työmatkat.

”Vieli viitisen vuotta sitten perheet muuttivat kehyskuntiin edullisempien asuntojen perässä. Nyt yhä useampi on alkanut miettiä pitkien työmatkojen merkitystä omalle perheelleen. Kaikki autossa työmatkalla vietetty aika on perheen yhteisestä ajasta pois. Silläkin on hintansa.”

Molemmat vaihtoehdot vaativat pankinjohtajan mielestä asennetta:

”Jos asuu kaksiossa kahden lapsen kanssa tai muuttaa maaseudulle kauas palveluista – molemmat vaihtoehdot vaativat elämäntavan hyväksymistä.”

Laske perheen tulot ja menot

Riitta Pyhälä neuvoo perheitä miettimään ja laskemaan huolellisesti omat tulonsa ja menonsa. Onko kotiin tulossa remontteja, ovatko kodinkoneet

tiensä päässä, onko perheeseen tulossa lisää lapsia, jääkö toinen vanhemmista kotiin lasten kanssa, mahdollaanko enää yhteen autoon?

”Monelle perheelle tulee eteen tilanne, että kulut kasvavat ja käytettävissä olevat varat vähenevät. Siihen tilanteeseen täytyy olla suunnitelma tai muuten stressi voi ottaa ylivallan.”

Kun perheen nuppiluku kasvaa, tulee usein eteen auton vaihto.

”Vaikka kuinka haluttaisiin selvitä ilman autoa tai vain yhdellä autolla, tulee eteen tilanteita, että perhe ei selviä arjestaan ilman uutta autoa tai autonvaihtoa.”

Joskus voi myös tulla eteen todellisen taloudellinen kriisi: työpaikan menettäminen tai jonkun perheenjäsenen sairastuminen.

”Yksi merkittävimmistä taloudellisista kriiseistä on avioero. Jokaiselle ruuhkavuosiaan elävälle haluan sanoa, että huoltakaa sitä parisuhdetta! Ottakaa toinen huomioon ja muistakaa, että yhteen hiileen puhaltamalla pärjää niissä vastamäissäkin.”

Onko pankin ovista maha pystyssä sisään kävelevä nuori pari pankille riski?

”Ehei! Meille lapsiperheet ovat toivottuja asiakkaita. Ja toivomme, että siitä pienestä tulokkaastakin tulee asiakas.”



ELÄMÄN RUUHKAVUODET

Nyt alkavassa sarjassa tutustutaan nuoriin perheisiin, joilla pitää kiirettä työssä ja kotona.