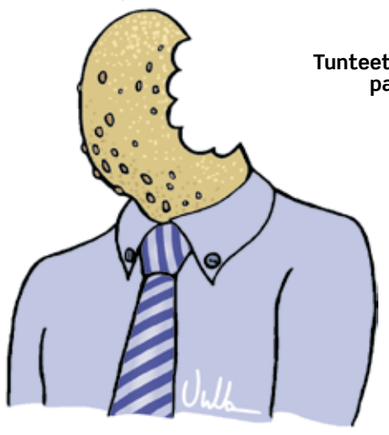
VIIKONVAIHDE

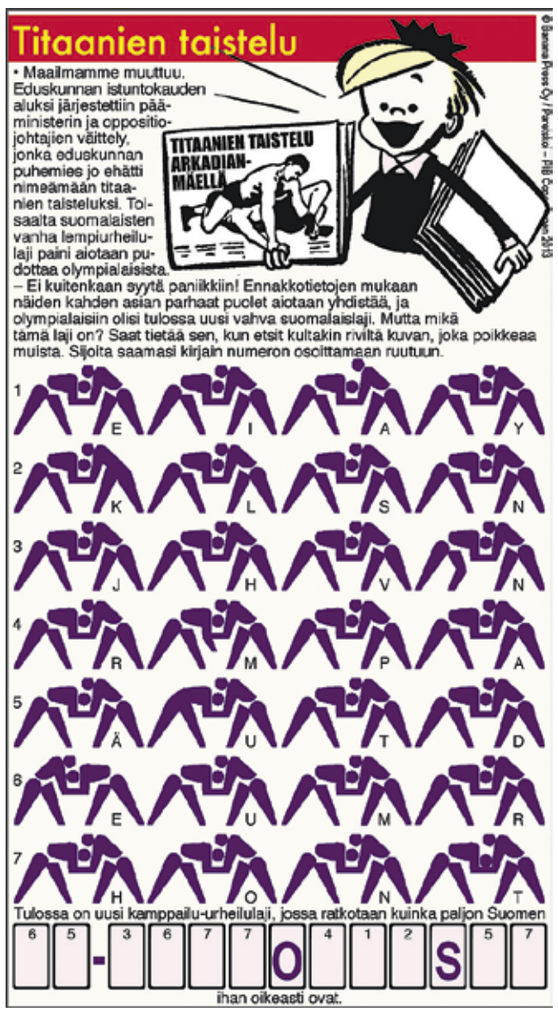
VIIKON ÄLÄHDYS



Tunteet ovat kuin leipä: parasta tuoreena.

Jos ne pistää odottamaan, ne homehtuvat ja kuivuvat.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Keskivaikea

5				2			9	
	3		7					1
					4			
	2		5	7				
	8		4			6		
6								
8								
	7		9	3		1	4	
	6						2	9

Sudoku-tehtävän 368 ratkaisu.

5	3	7	4	6	8	9	2	1
2	8	4	1	7	9	6	3	5
6	1	9	2	5	3	7	4	8
9	5	6	3	8	1	4	7	2
1	4	3	5	2	7	8	6	9
7	2	8	9	4	6	1	5	3
4	9	1	7	3	2	5	8	6
3	6	5	8	1	4	2	9	7
8	7	2	6	9	5	3	1	4

Tehtävä numero 369.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

							A	L	U	E		K	A	A	R	E	T		S	A	U	M	A	U	S
							P	O	S	T	I	A		V	E	R	O	T	T	A	J	A	L	L	E
							P	I	K	A		L	A	A	K	I	T		A	P	O	L	L	O	T
							I	S	O	N	T	A	M	I	S	E	T		R	E	T	I	I	S	I
								I		A		T	I	N	A		A	R	A	L				M	
							B	A	R	T			N		T	O	K	A		I	K	O	S	E	T
I	R	T	O	T	E	E		A		A	J	O	S		L	A	I	N		E	L	I	N	A	
L	A	I	T		P	I	N	T	A	L	A	H	O		V	I	T	I		R	A	K	O	T	
M	I	E	S		U	R	A	A		E	T	A	P	P	I		I	L	T	A	S	A	T	U	
O	T	T	A	V	U	U	S		K	A	A	P	P	I		I	S	A	A	K				O	
I		O		A		T	E	L	A			P	A	H	V	I			H	E	I	K	K	I	
T	O	K	A	R	I		V	A	L	T	A	O	J	A		J	A	N	A		N	I	I	N	
T	H	O	M	A	S		U	S	E	I	N		O	T	S	O	T		T	Ä	H	D	E	N	
A	U	N	E		T	I	U	T		M	O	U	N	T		K	E	L	O		A	U	L	I	
A	T	E	R	I	A		S	I	T	O	A		O	O	D	I	T		N	A	T	S	I	T	

Kohdataan yhdessä mitä elämä tuo

Psykoterapeutti Elisa Lehtonen on kouluttanut viidentoista vuoden aikana lähes 700 vapaaehtoista Maaseudun tukihenkilöverkkoon. Nyt on aika luopumiselle.

PASI LEINO

Elisa Lehtosen mukaan tukihenkilön pitää tarvittaessa ottaa etäisyyttä vaikeaan tilanteeseen.

SALO (MT)

Mitään ei kannata jättää keskustelematta. Kaikista asioista pitää puhua silläkin uhalla, ettei tiedä mikä on lopputulos.

”Puhumattomat asiat ja suremattomat surut muuttuvat katkeruudeksi. Ymmärrys syntyy toisen arvostamisesta ja kunnioittamisesta”, tietää psykoterapeutti **Elisa Lehtonen** Halikosta.

Lehtonen on kouluttanut viimeisten 15 vuoden aikana lähes 700 vapaaehtoista tukihenkilöä Maaseudun tukihenkilöverkkoon. Verkoston rakentaminen oli aloitettu vuonna 1996.

”Aloimme yhdessä **Veli Kaukkilan** kanssa kouluttaa tukihenkilöverkon vapaaehtoisia vuonna 1997.

Päätyönään Elisa Lehtonen on toiminut psykoterapeuttina työskennellen erilaisia kriisejä kohdanneiden ihmisten parissa.

”Vuoteen 2004 asti toimin Suomen mielenterveysseuran aluetyöntekijänä, mutta sitten jättäydyin yrittäjäksi.”

Nyt 63-vuotias Lehtonen aikoo laskeutua eläkkeelle. Viiden lapsenlapsen mummilla riittää tekemistä jatkossakin, vaikka haikeus voi silloin tällöin nousta pintaan.

”On ollut etuoikeus päästä mukaan rakentamaan Maaseudun tukihenkilöverkkoa.”

Tukihenkilö voi uupua itse

Vapaaehtoisista tukihenkilöistä ei kouluteta ammattilaisia vaan rinnallakulkijoita. Koulutuksen aikana heitä opetetaan kohtaamaan toista ihmistä.

”Tukihenkilön ei tarvitse ratkaista kenenkään ongelmia. Se on monelle vaikeaa, kun ei löydy ratkaisua. Tärkeintä on pysyä rinnalla ja kohdata yhdessä mahdoton tilanne. Luvata olla siinä ja sitoutua lupaukseen.”

Alun alkaen moni vapaaehtoinen halusi auttaa tuettavia myös jollain konkreettisella tavalla.

”Kukin tekee työtä omalla tavallaan, omia osaamisalueitaan hyödyntäen. Pääpaino on koko ajan ollut kuuntelemisessa ja keskustelemisessa.”

Viime aikoina nähtävillä on ollut myös tukihenkilöiden väsymistä. Tarve on aina välillä niin suuri.

”Tilanteet voivat tukahduttaa myös auttajan tai omat murheet painavat. Silloin pitää ymmärtää irrottautua tilanteesta ja ottaa etäisyyttä. Osa tukihenkilön selviytymistä on oppia tekemään rajoja.”

Hyvä suunnitelma ei aina kestä

Elisa Lehtonen on itse toiminut Varsinais-Suomessa yhtenä tukihenkilöverkon vapaaehtoisena.

”Olen vastaanottanut puheluita samalla tavalla kuin kuka tahansa muu vapaaehtoinen. Siinä pysyy samalla kärryillä, millaiset asiat milloinkin ovat ajankohtaisia.”

Tyypilliset tukihenkilöiden vastaanottamat puhelut liittyvät ihmissuhdeongelmiin, naapurusto-ongelmiin, menetyksiin, muutoksiin ja taloudellisiin ongelmiin.

”Uusin ilmiö on työuupumus. Ennen siitä ei puhuttu, ja naapuriapuakin oli paremmin saatavilla. Nyt uupuneita on myös maaseudulla.”

”Monilla perheillä on ollut hyvä suunnitelma, miten elämässä edetään. Nyt tehdään töitä, jotta sitten myöhemmin voidaan nauttia. Joskus vastoinkäymisiä on liikaa tai puolisoille kehittyykin erilaisia intressejä, jolloin tulevaisuudenkuva muuttuukin. Silloin tukihenkilöverkkoa tarvitaan.”

Painostamisesta päästy eroon

Yksi maatilojen kriisipisteitä on sukupolvenvaihdos. Siihen latautuu valtava määrä tunteita ja toiveita niin luopujien kuin jatkajienkin puolelta.

”On paineita, että joku sitä tilaa jatkaa ja samaan aikaan on suru omasta luopumisesta. Nykyään jatkajia ei onneksi enää painosteta, joten jatkamispäätöksen nuori polvi saa yleensä tehdä vapaaehtoisesti. Onneksi nykyään myös on opittu, että saman katon alle ei väkisin perhettä perusteta.”

Lehtosen mukaan nuorella polvella usko tulevaisuuteen on usein vahva. Niin vahva, että vanhemmat ovat huolissaan.

”Tukihenkilöille tulee yhteydenottoja luopujilta, jotka ovat peloissaan ja huolissaan nuoren polven pärjäämisestä. Jatkajien tekemät isot investoinnit tuntuvat vanhemmasta polvesta liian suurilta.”

Niissä tilanteissa kokenut kouluttaja kannustaa luottamaan nuoriin.

”Huoli kumpuaa omista peloista ja kokemuksista. Millä nuori kaiken sen maksaa? Isot investoinnit vaativat, että kaiken pitää rullata.”

Juuret tukevasti maaseudulla

Elisa Lehtonen on kotoisin Halikosta. Hajalan kylään maalaistaloon syntynyt tytär ei halunnut nuorena tilan jatkajaksi, vaan lähti kaupunkiin opiskelemaan.

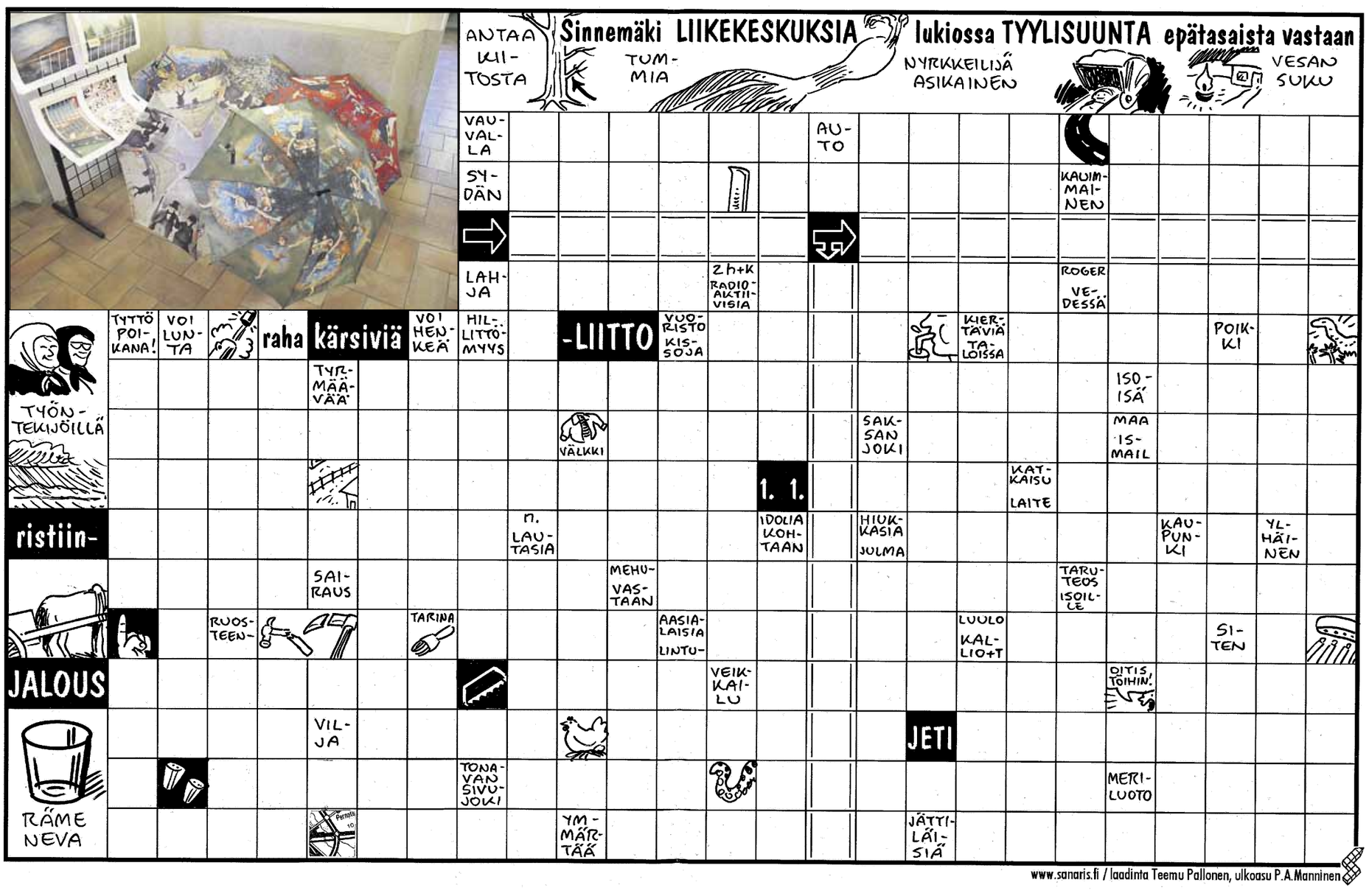
”En kuitenkaan kovin kauaksi päässyt. Löysin 11 kilometrin päästä osa-aikaviljelijän, jonka tilalle päädyin asumaan ja perhettä perustamaan. Maitotilimme olemme molemmat kuitenkin muualta hakeneet.”

Nykyään Lehtonen hoitaa synnyinkotiaan, mutta asuu Halikon asemalla Hiilmäessä.

”Minulle on ollut suuri vahvuus, että juureni ovat maaseudulla. Jotta maaseudun hankaluuksia ja ihanuuksia ymmärtää, pitää olla omia kokemuksia. Maaseutua usein ihannoidaan, mutta romantisoitu kuva ei kerro totuutta maaseudusta ja maaseutuyrittämisestä.”

STINA HAASO

RISTIKKO



www.sanaris.fi / laadinta Teemu Pallonen, ulkoasu P.A.Manninen