

JAKSAMINEN

Tulee parempia ja huonompia päiviä. Kun saisi annettua itselleen luvan pitää niitä huonojakin, sitten seuraava päivä on helpompi. **LAMPURI HELINÄ LEPPÄNEN**



Maatalousyrittäjä Helinä Leppänen havahtui työuupumuksen oireisiin kunnolla vasta, kun tuttava kehotti menemään lääkäriin. Hän toivoo, että hallinnossakin vihdoin tajuttaisiin, kuinka koville viljelijät on perustyoensä lisäksi ajettu. ”Työstä puuttuu juoni, kun naruja vetelee ulkopuolinen taho.”

Uupumus iski salakavalasti

Jaksamisen rajallisuus alkoi tuntua väsymyksenä, unohteluna ja hetkittäisenä pakokauhuna tekemättömistä töistä. Silti burn out -diagnoosi yllätti toimeliaan maatalousyrittäjän.



TOHMAJÄRVI (MT) Kevättalvella väsymys ja unohtelu alkoivat häiritä työntekoa. ”Tuntui, että renkaat suti tyhjää. Oli kauhea meno ja kaasutus, mutta tulosta ei syntynyt.

Milloin katosi hanskat, milloin kukkaro. Aikaa kului omia jälkiä uudelleen kulkiessa”, lampuri **Helinä Leppänen** kuvailee. Lopulta tuttava kehotti menemään lääkäriin. Oireet sopivat

klassiseen burn outiin, työuupumukseen. Se havahdutti ahkeran työihmisen. Hänen, joka oli usein huolehtinut muiden jaksamisesta, pitäisi nyt itse opetella lepäämään.

Lepääminen on ahkeralle vaikeaa. Kylmänä ja märkänä keväänä peltotöihin pääseminen pitkän odotuksen jälkeen tuntuu paremmalta kuin pelloilta pois pysyttelemisen.

Paikallaan olo tuntuu laiskottelulta Tilanne oli kehittynyt vähitellen, kuin hiipien. Kynnys sen hyväksymiseen oli korkea. ”Se tuntui vähän nololta, työstä uupuminen ei sovi suomalaisen luonteeseen”, Leppänen sanoo. Vaikeaa on ollut myös noudattaa ohjeita sairaslomasta. ”Lähipiirissäni paikallaan olo on yhtä kuin laiskottelua.” Maatilalla sairastaminen on vaikeaa siksikin, että tekemät-

tömät työt ovat silmissä jatkuvasti. Nytkin Leppänen on pelloilla, koska sinne pääseminen tuntuu helpommalta kuin poissa oleminen. ”Vain matkoilla pääsee kokonaan irti.”

Innostuksillekin osattava sanoa ei Kevään mittaan Leppänen on opetellut lepäämistä. Hän on taipunut olemaan poissa lampolasta, jonka rutii-neja hoitavat pääasiassa lomittajat ja työntekijä. Jonkin pienen työasian Leppänen sallii itselleen päivittäin, koska saa siitä paremman mielen kuin täyslevosta. Eläinmäärää on tarkoitus pienentää nykyisestä 180 uudesta muutamalla kymmenellä. Lam-paista luopuminen kokonaan ei ole vaihtoehto. ”Elämä tuntuisi tyhjältä il-

man. Karsiminenkin on vaikeaa, koska uuhet ovat minulle työka-vereita.” Arki puolta vähemmillä eläimillä ja hehtaareilla kelpaisi, mutta palkasta ei ole varaa leikata samassa suhteessa. ”Muutama vuosi sitten tuntipalkka jäi laskelmissa noin neljään euroon, nykyistä en uskalla edes ajatella.” **Lupa myös huonoille päivil-le** Yksi tärkeä oppi on vaihtelun hyväksyminen. ”Tulee parempia ja huonompia päiviä. Kun saisi annettua itselleen luvan pitää niitä huonojakin, sitten seuraava päivä on helpompi.” Stressin hallintaa helpottavat listat, joilta asioiden yli viivaa-minen tuo tyydytystä. ”Silloin ei tarvitse pelätä unohtamista. Mutta asioiden

täytyy olla riittävän pieniä, jotta niitä pääsee viivaamaan.” Lisäksi Leppäsen on täytynyt kunnostautua ei-sanan käytös-sä. ”Sitä helposti innostuu ja ha-luaa lähteä mukaan. Sitten pet-tyy, kun voimat eivät riitäkään.” **”Voi kun hallinnossa tajuttaisiin”** Leppänen ei tosiaan ole tilan-teensa kanssa yksin. ”Stressi, väsymys ja paineet huokuvat joka suunnasta. Muus-ta ei kollegojen kanssa puhuta-kaan kuin jaksamisesta, kaikkien jaksamisesta.” Hän toivoo, että tilanteeseen havahduttaisiin vihdoin myös hallinnossa. ”Että siellä tajuttaisiin, ettei meitä voi enää tiukemmalle pis-tää. Elämä on jatkuvaa hyökkä-ysten torjumista. Iskuista ei jää enää aikaa toipua.”

Yrittäjän itsenäisyys tuntuu kaukaiselta. ”Työstä puuttuu juoni, kun naruja vetelee ulkopuolinen taho.” **Huumorin ja ystävien voimalla eteenpäin** Kesän korvalla elämä tohma-järvelläisellä lammastilalla al-kaa onneksi näyttää jo hieman valoisammalta. Voimia ovat tuoneet ympä-röivä pohjoiskarjalainen luonto ja rakkaat koirat, joiden kanssa Leppänen haaveilee patikka-reissusta. Korvaamattomia ovat myös huumori ja samanlaisia vaihteita kokeneet ystävät. ”Kun toinen tietää, mistä pu-hutaan, voi heittää hurttiakin huulta. Yritän löytää asioista huumoria aina kun suinkin ky-kenen.”

TERHI TORIKKA

Seminologi on viljelijälle kuunteleva korva

OULU (MT) Seminologi eli keinosiementäjä on maitoautonkuljettajan ohel-la yksi eniten maatiloja kiertä-vistä ammattiryhmistä. Jalostusyhtiö Faban semino-logi **Sami Koivukangas** Kii-mingistä kiertää kahdesta jopa kymmeneen maatilaa päivässä, pääasiassa lypsyparjatiloi-la. Joillakin tiloilla hän käy monta kertaa viikossa, joillakin vain kerran kuukaudessa. Koivukangas kertoo, että omien töiden lomassa tulee käytyä varsin avointa keskus-telua karjatilallisten kanssa. ”Monesti jutellaan kaiken maailman asioista, iloista ja murheista.” Hänen mukaansa viime kuukausina keskusteluissa on

» Monesti jutellaan kaiken maailman asioista, iloista ja murheista. **SAMI KOIVUKANGAS**

huomannut, että ruuan hinnan lasku, Venäjän kriisi ja talouden epävarmuus painavat mieltä. Viime päivinä myös kehnot kylvösäät. Yleensä kohtaamiset ovat myönteisiä. ”Viljelijät ovat vahvoja ihmisiä, jotka eivät stressaa turhas-ta.”

Läheisen kuolema ja avioero ovat suuria huolia, jotka koh-dalle sattuaessa näkyvät viljeli-jässä. ”Silloin ei voi oikein mennä neuvomaan, mutta kuuntele-minen on tärkeää.” Jos tilalle ei ole jatkajaa tai laajennukseen ei ole varaa, vil-jelijä saattaa puhua seminolo-gillekin lopettamisaikeista. ”Suurilla tiloilla on yleensä parempi usko tulevaan”, Koivukangas pohtii. Koivukankaan kohdalle ei ole sattunut tilanteita, jossa eläintenpito olisi laiminlyöty viljelijän uupumuksen vuoksi. ”Jos kohdalle tulisi ongel-matila, tulisi varmasti olo, että haluaisi auttaa.”

SUVI NIEMI



PEKKA FALI

Sami Koivukangas kiertää maatiloja noin 200 kilometrin säteellä Oulun Kiimingistä. Viljelijät tulevat hyvin tutuiksi.

Tukiuudistus rassannut monia

» Viljelijöiltä tulneissa puheluissa on kyllä aistunut vahvasti alistumista vaikeaan tilanteeseen.

TAINA JUVONEN

Uusi tukijärjestelmä ja tukieh-dot ovat aiheuttaneet viljelijöille lisästressiä tänä keväänä. Erityisen kuormittavana on pidetty sitä, että tietoa uusista ehdoista on joutunut odotta-maan pitkään ja silloinkin tietoa on herunut rippusia kerrallaan. Sen on kevään aikana pannut merkille Luumäen maaseu-tuasiamies **Taina Juvonen** Etelä-Karjalan yhteistoimin-ta-alueelta antaessaan viljelijöil-le sähköisen tukihauun käyttötu-kea. Asia on noussut puheeksi mel-kein jokaisessa keskustelussa. ”Viljelijöiltä tulneissa puhe-luissa on kyllä aistunut vahvasti alistumista vaikeaan tilantee-seen.” Silti vain yksi Juvoseen yhteyt-

tä ottanut viljelijä on ilmoittanut väsyneensä niin, että on päättä-nyt lopettaa tuotannon. ”Hän totesi, että 20 vuotta

EU:n talutusnuorassa riittää ja hän ei halua olla enää sen tuot-taman byrokratian kanssa teke-misissä.” Juvonen myöntää, että myös maaseutuviranomaisen näkökul-masta uusi tukijärjestelmä tuntui vaikeammalta kuin aikaisemmat. Tilanne alkoi kuitenkin hel-pottaa sitä mukaa kun tietoa ehdoista alkoi tulla. Hän myöntää, että systeemis-sä on edelleen monia hankalalta tuntuvia asioita. Myös Hakuoppaaseen tehtyjä uudistuksia hän pitää huonon-nuksena. ”Tämän vuoden opas oli hyvin ylimalkainen. Aikaisemmin siinä on käsitelty asioita paljon perus-teellisemmin.”

JUHANI REKU