

Tuula Kurki vastaa lasten kysymyksiin jakaessaan näille astioita ja voidellessaan näkkileipiä. Työpäivä tuo vaihtelua eläkeläisen arkeen.

Eläkeläinen työskentelee, kun haluaa

TEKSTI SARI ALHAVA / KUVAT AINO HUOVIO

Lapset ovat juuri tulleet sisälle aamupäivän ulkoilusta. He näyttävät suhtautuvan **Tuula Kurkeen** kuin olisivat tunteneet tämän aina. Mistään ei huomaa, että nainen on tässä ryhmässä töissä ensimmäistä päivää.

Työ päiväkodissa sen sijaan on hänelle hyvin tuttua. 23-vuotiaana lastenhoitajaksi valmistuttuaan Kurki työskenteli 5 vuotta sairaalan keskolassa ja pienten lasten osastolla. Tämän jälkeen ura jatkui eläkeikään saakka päiväkodissa lukuun ottamatta niitä aikoja, kun omat lapset olivat pieniä.

– Koko aikuisikäni olen siis hoitanut omia ja muiden lapsia. Lapset kuuluvat jokapäiväiseen elämään, Kurki kertoo ja käy kaatamassa maitoa laseihin.

Hän jäi eläkkeelle vuonna 2002 ja ehti nauttia vaapaapäivistään täysin siemauksin. Viime keväänä silmiin osui kunnallisen henkilöstövuokrausyritys Seuren mainoskampanja, jossa kerrottiin eläkeläisten mahdollisuudesta tehdä keikkatyötä.

– Pian tämän jälkeen kuljin Helsingin keskustassa Fredrikinkatua pitkin. Näin Seuren toimiston ja päätin mennä kysymään, mahdanko olla yli-ikäinen heidän listoilleen. Kävi ilmi, että monet eläkeläiset tekevät keikkoja silloin, kun itse haluavat.

Työtillaisuuksia Kurjelle on riittänyt juuri sopivasti. Ammattitaitoisia keikkatyöläisiä tarvitaan päiväkoteihin, kun henkilökuntaa on esimerkiksi sairaana tai lomalla.

Koska työtä samassa päiväkodissa on ehkä vain päiväksi tai kahdeksi, työnohjaukseen ei ehditä käyttää paljon aikaa. Taloon tutustutaan päällisin puolin, mutta aika lailla oletetaan, että alalla aiemmin työskennellyt osaa hoitaa työn ilman erillistä ohjausta.

– Sanon aina aluksi uudessa paikassa, että minua saa sitten käskää. Lisäksi kyselen, mitä voisin seuraa-

vaksi tehdä, tai ehdotan seuraavaa hommaani itse. Mieluummin teen jotakin kuin seison tumput suorina.

ERI TALOISSA ON HIEMAN erilaiset tavat, mutta periaatteessa lastenhoitajan työ on kaikkialla samanlaista: lapset otetaan aamulla vastaan, ja sitten hoidetaan ruokailut, pukemiset sekä perushoito, kuten vaipanvaihdot.

– Lisäksi voin olla mukana nukkumaan laitossa. Ulkoilen, leikin, askartelen ja pelaan lasten kanssa. Teen, mitä milloinkin kaivataan.

Tuula Kurki pyyhkii vuoroin pöytiä, vuoroin neniä. Hänen silmistään loistaa lämpö, kun hän juttelee lasten kanssa. Se vahvistaa hänen viihtyvän työssään.

– Olen tykännyt tästä todella paljon. En osaisi kuvitella elämää ilman lapsia. Ainoa, mihin muutaman vuoden poissaolon jälkeen on ollut tottumista, on kovat äänet, Kurki mainitsee, mutteivät nekään juuri harmita.

Työtillaisuuksista ilmoitetaan soittamalla tai tekstiviestillä. Kurki on ilmoittanut toimialueekseen Itä-Helsingin, koska asuu itse Roihuvuoressa.

– Soitettaessa minulle tarjotaan tiettyä paikkaa toimialueeltani. Kaikki on tehty helpoksi: vastaan vain ”kyllä” tai ”ei”.

Tekstiviesteillä ilmoitetaan yhtä aikaa monelle ihmiselle useista paikoista eri puolelta pääkaupunkiseutua. Jos joku niistä kiinnostaa, se vahvistetaan soittamalla Seureen.

SEUREN TOIMITUSJOHTAJA Harri Virta kertoo, että keikkatöihin haluavat eläkeläiset ovat ammattitaitoisia ja motivoituneita. He kokevat olevansa vielä työkunnossa. Heillä on vahvaa osaamista, he pitävät työstään ja haluavat olla hyödyksi yhteiskunnalle.

– Töitä halutaan yhä tehdä, mutta omien halujen ja resurssien mukaan. Osasyys on varmasti se, että keikoista saa lisäansioita eläkkeen päälle, mutta minulla on sellainen mielikuva, ettei se ole tärkein syy.

Tuula Kurki vahvistaa Virran ajatukset.

– Haluan tehdä keikkatyötä, koska olen saanut olla terve enkä osaa olla paikallani. Seuren kautta työskentely on tehty niin helpoksi. Minulle jää vain valinta ottaa tai olla ottamatta tarjous vastaan ja mennä paikalle.

Eläkkeellä eronnut Kurki myöntää taloudellisen tilanteen parantumisen olevan yksi, vaan ei tärkein kannustin työntekoon.

– Näiden rahojen voi ajatella olevan ylimääräistä, jonka saan eläkkeen lisäksi. Viime kevään keikkarahoilla ostin tietokoneen. Pian lähdän lomalle Espanjaan, hän iloitsee. ■

”Haluan tehdä keikkatyötä, koska olen saanut olla terve enkä osaa olla paikallani.”

TÖIHIN ELÄKKEELLÄ

- Seuren kautta vähintään yhden keikkatyöjakson teki viime vuonna 350 60–64-vuotiaasta ja 130 yli 65-vuotiaasta ihmistä.
- Suurin osa keikkailevista eläkeläisistä on hoitoalalta (terveydenhuolto ja päivähoito).
- Erityisesti hoito- ja hoiva-alojen töitä tarjotaan paljon. Seure välittää työpaikkoja Helsingin, Espoon ja Vantaan alueilla. Työntekijöitä otetaan kaikilta paikkakunnilta.
- Keikkatyö ei vaikuta vanhuuseläkkeeseen. Henkilö saa eläkkeensä eläkelaitoksesta, ja palkan maksaa työnantaja, eli palkka lisätään eläkkeen päälle. Progressiivinen verotus syö osan lisäansiosta.
- Yläikärajaa ei ole, jos henkilö tuntee olevansa työkykyinen. Seuren kautta töitä tekee muutama yli 70-vuotiaskin. ■

Valaistuksen merkitys

korostuu vanhemmiten

Ikääntyessään ihminen tarvitsee aiempaa enemmän valoa pärjätäkseen normaaleissa askareissa: 60-vuotiaat jopa kolminkertaisesti 20-vuotiaisiin verrattuna. Varsinainen näköongelmien murros tulee vasta tämän jälkeen. Eikä asian auttamiseksi pelkkä luksien lisäys riitä.

SARI ALHAVA, teksti
INNOJOK OY, kuvat

Näkökyky heikkenee iän myötä, kun pupillien kyky mukautua vähenee ja silmiin kertyy epäpuhtauksia. Tämän vuoksi pimeässä ja hämärässä näkeminen vaikeutuu. Toinen yleinen ongelma on helpommin häikäistyminen. Lisäksi silmän kyky sopeutua muutoksiin huoneesta ja tilasta toiseen. Vähäisiä tummuusaste- ja värieroja ei kyetä myöskään enää havaitsemaan kuten nuorempana.

Ikääntymisen myötä silmäsairaudet kuten verkkokalvon rappeuma, kaihi ja glaukooma yleistyvät. Nämä sairaudet voivat lähes estää normaalin näönvaraisen työskentelyn.

Vajaakuntoiset huomioitava julkisten tilojen suunnittelussa

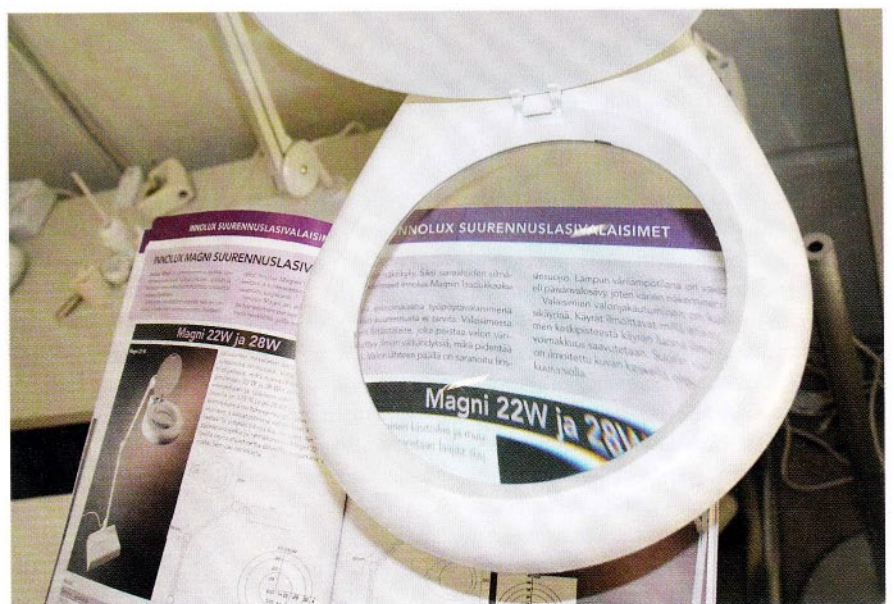
Nuorempien ja vanhempien ihmisten näkökyvyn optimialue on yhteinen, noin 300 - 500 lx. Näkökynnyksen raja-alueissa sen sijaan on eroja. Vanhemmiten sietokyky kapenee ääripäissä: on vaikeampaa nähdä pimeässä, ja toisaalta liika valo häikäisee helpommin.

Ikääntyneiden näkökyvyn heikkenemisen huomioiminen valaistuksessa ei välttämättä vaadi erityisjärjestelyitä. Koska optimialue käy kaikille, tulisi sitä pyrkiä käyttämään uudiskohteiden valaistuksessa.

On tärkeää miettiä, ketkä ovat uudiskohteen käyttäjiä ja mitkä heidän tarpeensa ovat. Vaikka joku ratkaisu sopisi itselle, olisi hyvännäköinen ja edullinenkin, ei se välttämättä loppukäyttäjien päivittäisen elämän sujumiseen riitä. Tämä



Valaisimista voidaan tehdä tyylikkäitä näköergonomian kärsimättä.



Suurennuslasin ja valaisimen yhdistelmä mahdollistaa monille tarkan näkemisen ja voidaan asettaa sinne, missä apua tarvitaan, esimerkiksi työpöydän tai nojatuolin luokse.

koskee niin uudisasuntoja kuin julkisia kohteitakin, kuten kauppoja, apteekkeja ja metroasemia, joita käyttää valtava määrä heikkonäköisiä päivittäin.

”Suurin vastuu eri kohderyhmät huomioivalla valaistuksella on suunnittelijoilla. Urakoitsijoiden pitäisi noudattaa heidän ehdotuksiaan”, Innojok Oy:n toimitusjohtaja, tekniikan tohtori Jukka Jokiniemi painottaa. ”Suhtaudun periaatteessa myönteisesti tuotteiden kilpailutukseen ja vaihtoon. Se kuuluu vapaan kilpailun politiikkaan, jolle on annettava jalansija. Mutta valitun tuotteen pitää olla vähintään yhtä hyvä tai parempi kuin suunnittelijan ehdottama. Pelkkä edullisempi hinta tai parempi toimitusaika eivät saisi asiaa ratkaista. Muutoksista tulisi urakoitsijan ja suunnittelijan sopia yhdessä tilaajan kanssa.”

Huolto ja ylläpito avainasemassa

Ikääntyneiden ja muusta syystä heikkonäköisten tarpeiden huomioiminen on otta-
massa valaistussuunnittelussa vasta ensiaskeleitaan. Tähän asti oivallus on Jokiniemen sanoin ollut melko pintapuolista ja stereotyyppistä: lyödään lukseja lisää, ja ajatellaan homman olevan sillä hoidettu.

Välinpitämättömyys kosta-
utuu helposti rahassa ja tuo toimintaan välillisiä lisäkustannuksia esimerkiksi korjauksina tai avustavan henkilökunnan palkkaamistarpeena.

Hyvin suunniteltu ja toteutettu valaistus ei yksinään riitä. Myös huolto ja ylläpito on muistettava. Jos rikkoutuneita polttimoita ei uusita, on lopputulos plusmiinus nolla. Haasteita on erityisesti julkisissa tiloissa, joissa löytyy eri tahojen välisiä rajapintoja, joiden hoito ”ei kuulu kenellekään”.

Oman kodin valaistus kuntoon

Oman kodin valaistuksessa on oltava kun-
nossa niin yleisvalaistus kuin kohdevalaistuskjn. Hyvä yleisvalaistus auttaa hahmot-
tamaan tilan ja poimimaan sieltä itselle tärkeät asiat: tavarat löytyvät ja siivous onnistuu. Tarkkaa työtä, lukemista ja vaikka-
pa käsitöiden tekoa helpottaa oikeanlai-
nen ja riittävä kohdevalaistus.

”Erinomainen apuväline on suurennus-
lasin ja valaisimen yhdistelmä, jonka avulla pystyy heikompiäköinen lukemaan hy-
vinkin pientä tekstiä esimerkiksi lääkepur-
kin kyljestä. Ihmiset ovat suorastaan hal-
tioletuneet, kun ovat päässeet kokeilemaan sitä”, Jokiniemi antaa esimerkin.

Hän lisää, että seinällä olevien taulujen tai muiden esineiden valaiseminen paran-



SARI ALHAVA

”Suomalainen valaisinsuunnittelu on huippuluokkaa. Olemme hakeneet tuote-
keuksia hyviin 50 - 70-luvun suunnittelijoiden valaisimiin. Päivitämme niitä vastaa-
maan nykyisiä teknisiä vaatimuksia”, Innojok Oy:n toimitusjohtaja Jukka Jokiniemi sa-
noo.

taa tilan tunnelmaa. Kauniit valaisimet voivat sellaisenaankin olla katsomisen kohde ja tuottaa silmäniloa kattokruunu-
jen ja design-valaisinten tapaan.

Tavoitteena omatoiminen pärjääminen

Kun ihmisen toimintakyky ikääntymisen myötä putoaa, ei se kohdistu ainoastaan näköön, vaan esimerkiksi motoriikkaan, tasapainoon, kuuloon ja muistiin. On tärkeää saada olemassa oleva toimintakyky käyttöön ja jokainen yksittäinen aisti toimimaan mahdollisimman hyvin.

”Tämä on yhteiskunnallisestikin merkittävä. Mikäli toimintakyvyn antaa heikettä, ihminen passivoituu ja jää helposti kotiin.

Ajan mittaan siitä voi muodostua vanki-
lanomainen paikka, jossa hän vain on eikä pysty tekemään juuri mitään. Seuraavaksi hän joutuu turvautumaan kotihoitoon, jossa ”vanginvartijat” tuovat hänelle valmisruoan kotiin”, Jokiniemi kuvaa.

Monin tavoin hyödyllisempää olisi kannustaa ikääntyneitäkin aktiiviseen toimintaan. Ihmiset, jotka pärjäävät mahdollisimman omatoimisesti ja itsenäisesti, pysyvät myös mieleltään vireinä ja hyvinvoin-
na.

”Pidän tärkeänä, että tasa-arvoinen ja omatoiminen osallistumisen mahdollisuus säilyy ikääntyessäkin. Toki tämä ei ole pelkästä valaistuksesta kiinni, mutta se on yksi tärkeä ja huomioitava tekijä.” □

Uutta tekniikkaa klassikkovalaisimiin

Vaikka valon näköergonomiset seikat ovat valaisinta valittaessa tärkeimpiä, ei se tarkoita, että design tarvitsisi unohtaa.

Innojokin mallistoon kuuluu muun muassa Yki Nummen, Lisa Johansson-Papen ja Eero Aarnion klassikkovalaisimia.

Hyvä valaisin on sellainen,

- josta ei voi nähdä valonlähdettä normaaleista katselukulmista
- jossa valo tulee läpäistyneenä tai heijastuneena
- joka ei häikäise
- joka valaisee tarvittaessa erittäin hyvin
- joka on energiatehokas ja ekologinen
- jossa on hyvä design
- josta Jokiniemen sanoin ”perikunta ja antiikkikauppiat taistelevat, eikä se taatusti päädy kaatopaikalle”.

Kun... äiti sairastaa

Kaksi naista kertoo,
millaista perheen
arki on, kun äiti on
kroonisesti sairas.

TEKSTI SARI ALHAVA KUVAT JUHA JUNTTO



Ulla Saloranta on oppinut elämään vähitellen parantumattoman sairauden, fibromyalgian kanssa. Yksinhuoltajaäidille raskainta ei ollut sairauden selviäminen, vaan aika ennen diagnoosia.

Mäntsäläläinen **Ulla Saloranta**, 40, meni talvella 2005 fysikaaliseen hoitoon niska-hartiasäryn vuoksi. Hän sai vaivaan magneettihoitoa. Pari päivää sen jälkeen alkoivat jatkuvat kivut. Mikään särkylääke ei auttanut. Arjesta selviäminen kävi tuolloin 4-vuotiaan tytön yksinhuoltajaäidille raskaaksi.

Työterveyshuollossa kivut luokiteltiin lihassäryksi, terveyskeskuksessa puolestaan vaikeaksi hermosäryksi. Tutkimuksia tehtiin paljon. Se oli raskasta aikaa.

– Jatkuvat kivut toivat univaikeuksia. Henkisesti rankinta oli epätietoisuus siitä, mistä oikein on kyse.

Kipujen jatkuessa tutkittiin myös kroonisen borreliosisin mahdollisuutta. Infektiosairaalassa otetussa selkäydinnäytteessä ei näkynyt mitään poikkeavaa, mutta Ullalle annettiin varmuuden vuoksi kolmen viikon suonensisäinen antibioottikuuri.

Lopulta terveyskeskuksessa todettiin, ettei siellä voitu tehdä enempää. Terveyskeskuksesta annettiin lähete Hyvinkään neurologiselle poliklinikalle. Paperit palautettiin, eikä Ullaa otettu sinne potilaaksi. Toivotonta aikaa kesti pari vuotta. Jatkuvien kiputilojen lisäksi Ullaa vaivasivat unettomuus, huimaus ja tajunnan häiriöt.

Epävarmuus ja vähättely sattuivat
Tunnetilat heittelivät laidasta laitaan: epätoivo, suru ja katkeruus valtasivat mieltä. Toisaalta **Suvi**-tytär ja arjen pienet ilot toivat lohtua elämään.

Suvilta Ulla ei ole sairautta peitelty.

– Vaikea sanoa, mitä hän todella siitä ajattelee. Välillä löytyy empatiaa, kun

olen väsynyt tai surullinen. Toisinaan hän koettelee sietokykyäni, kuten kaikki lapset.

Osa hoitajista ja läheisistä tuumasi Ullan keksivän tai liioittelevan tilansa. Hän arvelee, että tämä johtui osittain siitä, ettei tauti näy ulospäin. Syyksi ehdotettiin myös henkisen puolen sairauksia.

Suomalainen sisukaan ei aina riitä

Ulla tiesi itse, että fyysiset oireet olivat todellisia. Siksi hän jaksoi taistella.

– Työterveyslääkärimini oli suurena tukena. Hän uskoi minua, mikä oli erittäin tärkeää raskaassa tilanteessa, korostaa koulunkäyntiavustajana toimiva Ulla.

Ulla kertoi tilanteestaan avoimesti työpaikalla. Työkaverit suhtautuivat melko ymmärtäväisesti. Hän joutui aikaisemmin pitämään sairauslomaa hoitojen, tutkimusten ja kipujen vuoksi, mutta nykyään hän jää palkattomalle vapaalle pääasiassa kuntoutuksen takia.

– Yritin sinnitellä parhaani mukaan ja tehdä asiat mahdollisimman hyvin. Tunnonollisena ihmisenä ylitin välillä omat voimavarani. Suomalainen sisukaan ei aina riitä. Vaatii itseltä paljon sanoa, ettei jaksu.

Työterveyslääkäri laittoi lopulta lähteen HYKSiin. Neurologi epäili Ullan sairastavan fibromyalgiaa eli pehmyrkudosreumaa. Töölön sairaalan fysiatri varmisti diagnoosin niin sanotun fibromyalgia-pistetestin tulosten perusteella. Kolmen vuoden epätietoisuus oli ohi, ja voitiin alkaa vihdoin hoitaa todellista sairautta.

Tehokkuudesta on tingittävä

Ulla on oppinut, että oireita pahentavat muun muassa matalapaine, stressi ja liikunnan puute. Suomen ilmasto ei ole

ihanteellinen, mutta on turha murehtia niistä asioista, joille ei itse voi mitään.

– Stressi pahentaa oireita, mutta samalla oireet luovat stressiä. On vaikea rentoutua, kun pitäisi hoitaa työasiat kunnolla ja huolehtia kotona yksin lapsesta ja kotitöistä.

Sairauden myötä Ullan on ollut pakko oppia tinkimään tehokkuudesta. Lisäksi ennakointi on usein mahdotonta.

– Vierailuita tai vaikkapa siivouspäivää on vaikea päättää etukäteen. Asiat on hoidettava niinä päivinä, joina olo antaa myöten. Vapaa-ajalla on levättävä aiempaa enemmän. Ystäviä ei jaksu tavata kovin usein, niin tärkeitä kuin he minulle ovatkin.

Yksi stressitekijä poistui muuton myötä.

– Sairauteni oli yksi suurimmista syistä päätökseen muuttaa omistusasunnosta asuminen oikeusasuntoon. Pinnistelen pienen palkan kanssa, ja tulevaisuuden työkyky on arvoitus. Taloudellisesti tilanne on paremmin hallussa, kun yksi iso huoli eli asuntolaina poistui.

Viime keväänä Ulla kertoi sosiaalitoimistossa kaipaavansa tukea väsyttävään elämäntilanteeseen. Sosiaalityöntekijä etsi tytarelle tukiperheen, jossa Suvi viettää yhden viikonlopun joka kuukausi.

Säännöllinen, sopiva liikunta on myös tärkeä osa hoitoa. Diagnoosin selvittyä Ulla on uskaltanut lisätä liikuntaa, mikä on auttanut oloa.

– Näin lehdessä ilmoituksen Suomen Reumaliittoon kuuluvasta Itä-Uudenmaan Fibro ja Tules ry:stä, johon liityin heti. Sieltä olen saanut lisää asiallista tietoa sairaudesta ja kaipaamaani vertaistukea. Tärkeintä on, ettei ryhmässä kukaan epäile tai vähättele muiden kokemuksia ja tunteuksia. ▶

FIBROMYALGIA

- Fibromyalgia on lihaksissa ja sidekudoksissa oleva reumatauti. Selvin oire on kehon eri osissa tuntuva lähes jatkuva kipu. Väsymys, uupumus, voimattomuus, turvotus ja puutumisen tunne ovat myös yleisiä.
- Oireyhtymä on yleisin keski-ikäisillä ja sitä vanhemmilla naisilla. Arvioiden mukaan sitä sairastaa 2–5 prosenttia väestöstä. Tauti voi puhjeta esimerkiksi infektion, pitkäaikaisen stressin sekä unen vähäisyyden tai huonolaatuisuuden seurauksena. Tauti ei näy verikokeissa. Sen voi selvittää potilaan kokemien oireiden ja lääkärin tekemän kliinisen tutkimuksen perusteella.
- Fibromyalgian ennuste on melko hyvä, vaikkei parantavaa hoitoa ole. Monia potilaita helpottaa tieto siitä, että sairaus on yleinen eikä se uhkaa henkeä. Lääkehoitona voidaan kokeilla unen laatua ja mielialaa parantavaa lääkettä kuten esimerkiksi amitriptyliiniä.

Lähde www.reumaliitto.fi/reuma-aapinen



Ulla ei ole salannut Suvi-tyttäreltä sairauttaan.

Synnytyksen jälkeinen masennus sai Jonnan kirjoittamaan jäähyväiskirjeen perheelleen. Hoidon avulla Jonna on saanut jälleen elämästä kiinni.

Kolmivuotias **Ville** kömpii äitinsä **Jonnan**, 33, syliin. Jonna katsoo poikaansa helästi ja sanoo rakastavansa tätä. Ja lisää kiitoksen siitä kuuluvan terapialle.

Esikoisensa **Viivin**, 5, syntymän jälkeen Jonna piti yhdeksän kuukauden äitiysloman, jonka jälkeen hän palasi oman yrityksensä ohjaimiin. Samana päivänä hän teki raskaustestin, joka oli positiivinen. Raskausaika sujui normaalisti. Sen sijaan synnytys oli hankala. Se päättyi pahoihin komplikaatioihin ja kaksituntiseen korjausleikkaukseen.

Kahteen kuukauteen Jonna ei pystynyt kävelemään eikä seisomaankaan kuin viitisen minuuttia silloin tällöin. Tunnollisena yrittäjänä hän palasi töihin heti, kun liikumaan kykeni. Vaari jäi hoitamaan poikaa kotiin.

– Olo tuntui väsyneeltä, välillä toivotto-maltakin, mutta ajattelin sen olevan normaalia pienten lasten äidin arkea. Villeä kohtaan ei ollut oikein tunteita. Neuvolassa annettiin lomake, jossa kyseltiin jakamista. En täyttänyt sitä totuudenmukaisesti, vaan piilottelin todellisia ajatuksiani.

Kolmas lapsi mursi muurin

Pian Jonna teki uuden positiivisen raskaustestin. Kuopus **Veera**, 2, syntyi Jonnan toiveista huolimatta sektiolla.

– Olin katkera, kun minua ei kuunneltu, enkä saanut yrittää synnyttää alateitse. Niinpä annoin neuvolassa kaiken pahan olon purkautua. Olin niin väsynyt, että olin melkein valmis satuttamaan lapsiani, jotta he olisivat hetken hiljaa ja antaisivat levätä. Oli todella vaikea myöntää ajattelevansa niin. Siinä vaiheessa tajusin, että on aika saada apua.

Jonna pelkäsi, että lapset otetaan huostaan. Terveystenhoitaja lohdutti, ettei nykyään hevin tehdä niin, vaan pyritään auttamaan ja löytämään keinot, joilla tilanne saadaan hallintaan.

Seuraavaksi Jonna keskusteli terveyskeskuslääkärin kanssa. Tämä totesi, että Jonnalla oli ollut Villen syntymästä saakka hoitamaton synnytyksen jälkeinen masennus.

– Kävin psykiatrisella poliklinikalla, jossa lääkäri kirjoitti mielialalääkeresepin. En suostunut ottamaan lääkkeitä, koska kuvittelin pärjääväni ilman.

Itsemurha tuntui ainoalta ratkaisulta

Oman yrityksen rahahuolet alkoivat käydä ylitsepääsemättömiksi. Voimat eivät riittäneet työ- ja kotiasioiden hoitoon. Puoli vuotta myöhemmin, toukokuussa 2007, Jonna päätyi kirjoittamaan jäähyväiskirjeet puolisolleen, lapsilleen ja vanhemmilleen.

– Otin mukaani kaikki mahdolliset lääkkeet, joiden kuvittelin auttavan itsemurhan teossa. Lähdin ajelemaan ja etsin paikkaa, jossa saattaa elämä päättyä. Paikkaa, josta minua eivät ensimmäiseksi löytäisi omat lapset, Jonna muistelee.

Hänen miehensä huomasi Jonnan lähteneen ja löysi kirjeet. Hän soitti useita kertoja tämän kännykkään, joka oli äännetömällä.

– Jostain syystä katsoin kännykkään ja näin tulleet puhelut. Ajatus katkesi ja aloin vain itkeä. Sain soitettua äidilleni ja kerroin, mitä olin tekemässä. Pyysin päästä hänen luokseen ja vietin siellä loppuyön.

Aamulla äiti vei Jonnan Jorvin sairaalaan, jonka psykiatrisella osastolla hän vietti seuraavat kaksi ja puoli viikkoa.

– Se oli mahtava tauko. Ei tarvinnut huolehtia kenestäkään, vaan minusta huolehdittiin. Sairaalassa pystyin myöntämään ensi kertaa, ettei minulla ollut kunnon tunteita Villeä kohtaan tämän ensimmäisen elinvuoden aikana.

Sairaalassa oli pakko alkaa ottaa lääkkeitä. Jonnan mielestä osasy tilanteen kääntymiseen olikin se, ettei hän aloittanut

lääkitystä ja ottanut apua sataprosenttisesti vastaan alusta lähtien.

– Kyllä lääkkeitä on selvästi apua. Olo on tasaisempi, eikä mieli kulje jatkuvaa vuoristorataa.

”En jaksanut kuin nukkua”

Sairaalajakson jälkeen Jonna oli pitkään sairauslomalla. Hän hakeutui velkajärjestelyyn. Arjen pyörittäminen oli edelleen hankalaa.

– Puin aamulla lapset, mies vei heidät tarhaan ja minä menin takaisin nukkumaan. Odotin, että saan olla yksin ja makasin koko päivän. En jaksanut vastata puhelimeen, saati soittaa kellekään. Kauppareissuilta oli pakko päästä pian kotiin. En kyennyt avaamaan postia, koska tiesin, että siellä voi olla laskuja, joita en pystyisi maksamaan.

Ainut asia, mikä sai Jonnan hyvillä mielin ulos ovesta, oli Viivin vieminen luisteluharjoituksiin viikoittain. Entisenä luistelijana Jonna tunsikin olonsa kotoisaksi jäähallilla. Siellä hän rauhoittui ja nautti olostaan.

Terapian ja lääkityksen avulla arki on muuttunut jo selvästi.

– Olen oppinut ennakoimaan vaikeita tilanteita. Pystyn rauhoittamaan itseni keskittymällä. Ahdistuskohtaukset eivät ole enää niin voimakkaita, kun pystyn hallitsemaan niitä ja tiedän, että ne menevät ohi. Rauhoittavien lääkkeiden avulla voin jo avata postit ja hoitaa puhelimitse asioita. Periaatteenani on, että jos tarvitsen rauhoittavia, vien ensin lapset äidilleni hoitoon.

– Ja kiitos terapian, minusta on jo kivaa viettää aikaa Villen kanssa kahdestaankin!

Uusi suunta elämälle

Vaikka tilanne on helpottunut, sairaus näkyy vielä perheen elämässä.

– Lapset ovat paljon hoidossa, päiväkodin lisäksi usein äidilläni. Emme tee lasten kanssa mitään ihmeellistä, olemme rauhassa kotona. En jaksa vielä lähteä edes hiekkalaatikolle heidän kanssaan. Lasten syntäreiden järjestäminen on ison ponnistuksen takana. Muuten en vieraita pyydäkään meille, joten sosiaalinen elämä on kuihtunut.

Viisivuotias Viivi ottaa helposti kakkosäidin roolin, kun huomaa äitinsä olevan väsynyt tai ahdistunut. Hän kommentaa sisaruksiaan olemaan rauhallisesti.

– Sitä on rankka katsoa. Toisaalta ymmärrän, että hän yrittää auttaa.

Jonnalle määrättiin hänen sairaalassa ollessaan vuoden sairausloma, jonka jälkeen hän olisi lääkärin mukaan voinut jäädä eläkkeelle. Jonna päätti toisin: joko tilanne jatkuu loputtomiin tai voi yrittää jotain ihan muuta. Nyt hän opiskelee uuteen ammattiin ja katsoo elämää eri suunnasta.

– Eniten voimaa on antanut perhe. Mieheni on jaksanut olla rinnallani vaikeat vuodet. Jossakin vaiheessa ero oli tosi lähellä, mutta emme antaneet periksi. Pelkkä lasten olemassaolo antaa voimaa. Heidän takiaan jaksan yrittää. ■

MILAI MIONIEY HULLUNA RAHAA



**VUODEN HYVÄNTUULISIN KOMEDI
ELOKUVATEATTEREISSA 19.12.20**