

MENESTYSTARINOITA

Älä jää liian pitkäksi aikaa suruun. ”Vaikka olisi kuinka vaikeaa, pitää aina löytää yksi valoisa puoli”

Leena viljeli miehensä kanssa Leenan kotitilaa. Tilalla oli ollut kanala vuoteen -96 asti, tämän jälkeen tila jatkoi kasvinviljelytilana. Leena kävi lisäksi ulkopuolisessa palkkatyössä ja puolisolla, Timolla, oli metsäkoneyritys. 2005 syksyllä pankinjohtaja kyseli pariskunnan nähdessään, että onko testamenttiasiat laitettu kuntoon. Joulukuussa sattumien kautta tuli tilanne, jossa paperit kirjoitettiin ja keskinäinen testamentti saatiin laadittua. 2006 tammikuussa Timo kuoli tapaturmaisesti. Leena kertoo meille tarinansa siitä, miten hän on päässyt eteenpäin tällaisessa tilanteessa. Vaikka Leenalla on ollut hetkiä, joissa olisi voinut olla katkera, niin hän on pitänyt tärkeänä, että aina sieltä joku valo täytyy löytyä. Koska Leena oli elänyt toisten tukena menetyksen hetkessä, antoi se voimia oman puolison menetyksen käsittelyyn. Myös tukiverkko oli vahva, tuettavien ja tukijoiden roolit vuorottelivat, nyt Leena sai tukea ja apua.


[Lue lisää ↓](#)

Leena viljeli miehensä kanssa Leenan kotitilaa. Tilalla oli ollut kanala vuoteen -96 asti, tämän jälkeen tila jatkoi kasvinviljelytilana. Leena kävi lisäksi ulkopuolisessa palkkatyössä ja puolisolla, Timolla, oli metsäkoneyritys. 2005 syksyllä pankinjohtaja kyseli pariskunnan nähdessään, että onko testamenttiasiat laitettu kuntoon. Joulukuussa sattumien kautta tuli tilanne, jossa paperit kirjoitettiin ja keskinäinen testamentti saatiin laadittua. 2006 tammikuussa Timo kuoli tapaturmaisesti. Leena kertoo meille tarinansa siitä, miten hän on päässyt eteenpäin tällaisessa tilanteessa. Vaikka Leenalla on ollut hetkiä, joissa olisi voinut olla katkera, niin hän on pitänyt tärkeänä, että aina sieltä joku valo täytyy löytyä. Koska Leena oli elänyt toisten tukena menetyksen hetkessä, antoi se voimia oman puolison menetyksen käsittelyyn. Myös tukiverkko oli vahva, tuettavien ja tukijoiden roolit vuorottelivat, nyt Leena sai tukea ja apua.

Haastateltavan nimi	Leena
Maataloustoiminnan tyyppi	Kasvinviljely
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Menetyksen aiheuttama suru

Mikä on sinun tarinasi?

Oli tammikuu 2006. Leena soitteli Timon kanssa iltapäivällä kauppaostotarpeita. Tämän puhelun jälkeen Leena ei enää tavoittanut miestään puhelimella. Timolla oli tapana väliillä jättää vastaamatta puhelimeen kesken töiden, mutta tällä kertaa Leenalla oli jotenkin erilainen olo. Hän päätti tehdä heti yhden välttämättömän työtehtävän ajatuksella, että se on sitten tehty. Iltapäivän ja illan edetessä Leena soitti miehelleen saamatta vastausta. Hän meni nukkumaan, mutta heräsi yöllä kahden aikaan siihen, että Timo ei ollut edelleenkään tullut kotiin. Leena soitti Timon aluuraikojen sijalle, joka lähti katsomaan metsälle, mikä tilanne oli. Hän sai hetken kuluttua puhelun: pahin mahdollinen oli tapahtunut, Timo oli menehtynyt metsässä yksin konetta korjattaessaan tapaturmaisesti.

Leena lähti autolla tapahtumapaikalle. Paikalla oli jo pelastuslaitosta ja palokuntaa. Koska tapahtumapaikka ei sijainnut kaukaa kotoa, oli auttajat paikallisia. Aluksi auttajat yrittivät estellä Leenaa menemästä katsomaan, mitä oli tapahtunut. Leena oli kuitenkin vakuuttunut siitä, että mikäli hän ei näkisi, mitä on tapahtunut, hän ei saisi itselleen koskaan rauhaa. Toinen paikalla ollut päästi hänet katsomaan, mitä oli tapahtunut. Timo oli ollut korjaamassa samaa kohtaa, jota hän oli Leenan kanssa korjailut myös edellisiltana. Auttajat ohjeistivat Leenaa soittamaan heti kotiin päästyään tukihenkilölle, hän soitti ystävälleen, joka pääsi paikalle Oli aamuyö.

Leena jäi leskeksi 44-vuotiaana. Leenan vanhemmat asuivat samassa kodissa Leenan kanssa, kaksi poikaa oli tapahtumahetkellä jo täysi-ikäisiä ja asuivat pois kotoa. Leena sai tukea lähipiiriltään. Koti tuntui muuttuneen kahvilaksi, jonka pyörittämisestä vastasi Leenan hyvät ystävät. Ihmiset toivat osanottonsa. Leenalle ei maistunut ruoka, hän istui pöydän päässä ja seurasi tapahtumia. Surun lisäksi hänen tuli huolehtia omasta terveydestään, diabeetikkona ruokahaluttomuus on vaarallista. Leena sai ohjeita diabeteslääkäriltään ja hoitajalta niin sokerien tasapainon ylläpitoon, kuin puolison menetyksestä keskusteluun. Oman sairauden ympärillä annettu tuki kannatteli myös henkistä jaksamista. Kriisitukea tarjottiin ja Leena kävi kertaalleen keskustelemassa hoitajan kanssa. Kriisitukea merkityksellisemmäksi Leena koki kuitenkin läheisten ystävien ja perhepiiristä saadun tuen.

Tilanteen käsittely

Ennen Timon kuolemaa Leena oli joutunut kohtaamaan erilaisia menetyksiä. Se, että oli elänyt toisten tukena menetyksen hetkessä antoi voimia oman puolison menetyksen käsittelyyn. Myös tukiverkko oli vahva, tuettavien ja tukijoiden roolit vuorottelivat, nyt Leena sai tukea ja apua.

Leena on kiitollinen, että hänen oma perhe, vanhempansa, miehen sisarukset ja vanhemmat sekä ystävät olivat lähellä häntä. Yksi miehen siskoista nukkui Leenan kanssa samassa huoneessa tilanteen jälkeisenä aikana, pojat olivat kotona ja kaikki yhdessä. Surevan kohtaaminen oli toisille vaikeaa, toiset välttelivät Leenaa ja toisinaan Leena tuki suruun osaa ottavaa.

Kovat pakkaset alkoivat Timon kuolemasta seuraavalla viikolla. Navetalla oleva paisuntasäiliö alkoi vuotamaan. Sen korjaamiseen tuli avuksi naapurin isäntä. Siitä seuraavalla viikolla vessan suihku rikkoutui. Tiskikone rikkoutui. Samaan hetkeen tuntui kasaantuvan paljon kaikkea ylimääräistä ja hoidettavaa. Kaikki tämä sai Leenan ajattelemaan, että kyllä häntä tarvitaan vielä tässä maailmassa. Ei siinä auttanut muuta kun korjata ja hankkia uutta hanaa ja uutta tiskikonetta. Surun päälle nämä asiat tuntuivat kuitenkin hetkessä todella suurilta. Lisäksi Leenan äidin muisti alkoi heiketä siinä määrin, että hän ei enää pärjännyt kotona, myös Leenan isä muutti kerrostaloasuntoon lähemmäksi paikkaa, jossa Leenan äiti oli hoidossa. Heinä-elokuussa 2006 Leena oli ensimmäistä kertaa elämässään yksin kodissaan. Saman vuoden syksyllä appiukko menehtyi. Leena joutui luopumaan monesta läheisestään lyhyessä ajassa.

Leena piti parhaana ratkaisuna luopua uudesta luottamustehtävästä, joka oli tammikuun alussa alkanut. Hän ilmoitti myös muihin yhdistyksiin, joissa toimi aktiivisesti, että ei hoida enää yhdistysten asioita. Sieltä hänelle vastattiin, että hoida vaan, mutta sinua autetaan. Niinpä Leena jatkoi yhdistyksissä toimimista. Tehtävät säilyivät, mutta kevennettiin.

Sitten tuli kevät ja kylvöt oli saatava hoidettua. Vaikeimpia hetkiä oli aina ensimmäiset kerrat, kun jokin kone otettiin käyttöön. Sen jälkeen muut kerrat oli jo helpompia. Ensimmäinen kesä oli ihan hirveä.

Hukkakauraa tuntui tulevan kauheasti. Leena kävi niitä repimässä välillä lasten, välillä naapurin isännän kanssa. Taakka tuntui kohtuuttomalta ja välillä kiukutti, että miksi näin piti käydä, miksi Timon piti kuolla. Halu elää vei kuitenkin eteenpäin.

Syksyllä Leena oli juuri lähdössä ulkomaan matkalle ystävänsä kanssa, kun tarkastaja soitti hänelle. Tarkastusajankohta sovittiin reissun jälkeiselle ajalle. Tarkastus sujui lopulta hyvin, mutta kyllä siinä kohtaa tuntui, että ei voi olla totta.

Isoimpia suruja asiaan liittyen on ajatukset siitä, että esimerkiksi lapsenlapset eivät ole tunteneet isoisäänsä, se on kipeä asia.

Leenalla on ollut monenlaista oman terveyden kanssa. Hän kuvaa luonnettaan positiiviseksi, tyylliltään hän on eloisa. Selviämiskeinonaa hänellä on ollut läheiset ja aktiivisena pysyminen. Tilan pellot ovat olleet vuokrattuna vuodesta 2015 toiselle viljelijälle. Leena harrasti miehensä kanssa tanssimista. Siitä Leena piti kiinni myös Timon kuoleman jälkeen. Tanssi antoi myös elämään sisältöä. Tällä hetkellä tanssiharrastus jatkuu läheisen ihmisen kanssa, jonka kanssa on Leena on pitänyt yhtä jo useamman vuoden. Luonto ja vesi ovat Leenalle tärkeitä. Kodin vieressä kuohuva kosken kohina antaa hänelle voimaa. Vesi elementtinä antaa mielelle rauhan.

Johtopäätökset ja vinkit

Leena oli aina ajatellut, että elämässä pitää toteuttaa asioita, joita haluaa, eikä odotella eläkeikään. Tämä ajatus vahvistui Timon kuoleman jälkeen entisestään. Ei elämässä voi odottaa, jos haluaa tehdä jotain. Leena suunnittelee eteenpäin ja pitää sitä tärkeänä. Suunnitelmat ja haaveet muuttuivat realistisemmiksi ja konkreettisemmiksi. Suunnitelmissa pitää ottaa huomioon myös omat voimavarat. Asian voi toteuttaa osissa eikä tarvitse mennä jaksamisen ääriarjoille.

Vinkkejä muille viljelijöille

”Vaikka olisi kuinka vaikeaa, pitää aina löytyä yksi valoisa puoli.”

Puolison menettäminen on kova tilanne. Puoliso ei unohdu koskaan. Tilannetta ei saa murehtia liian kauan aikaa. Tuskasta, surusta ja kaipauksesta täytyy päästää irti, vaikka se ihminen on siellä muistoissa aina. Leena pitää tärkeänä, että Timoa puhutellaan sillä nimellä, millä kukakin häntä on puhunut, oli se sitten Timo, isä, isäukko... Mitä myöhemmiksi nimeämisen jättää, sitä vaikeammaksi sen sanominen tulee. Lisäksi asioista pitää vaan löytää valoisa puoli vaikka se olisi kuinka vaikeaa.

Kun suunnitellaan ja mietitään tulevaa, on luonnollista, että ajatukset eivät helposti pysähdy siihen, että mitä jos meistä toista ei olekaan. Leena tuo esiin, kuinka hän puhuu sen puolesta, että hoitakaa testamentit ja edunvalvontavaltuutukset kuntoon. Se auttaa osaltaan menetyksen hetkessä. Puhukaa toiveistanne ja miten toimitte, mikäli toista ei enää ole. Tästä ei tarvitse puhua usein ja koko aikaa, mutta keskustelu tästäkin aiheesta on hyvä käydä.

Meitä koetellaan elämämme aikana eri tavoin. Puu, joka ei ole koskaan ollut tuulessa, kaatuu kasvettuaan liian pitkäksi. Puu, joka on kokenut tuulta, vahvistaa juuriaan ja pysyy pystyssä myrskyissäkin. Samoin toimii meidän mielen resilienssi ja sen kehittyminen. Leenan kertomassa tulee ilmi resilienssin vahvuus. Vaikeat kokemukset antavat meille valmiuksia ja toimintamalleja, miten voimme selvitä eteenpäin.

Toisille meille tulee elämässä hetkiä, jolloin koetellaan kohtuuttoman paljon. Tärkeää on pyytää apua ja päästää ihmisiä lähelle, myös silloin kun on vaikeaa. Ja pitää yllä toivoa ja suunnitelmia. Suunnitelmien ei tarvitse aina olla suuria. Hyvä suunnitelma voi olla myös esimerkiksi illalle suunniteltu pieni kävelylenkki tai soitto ystävälle. Tee tavoitteita, pieniä tai suuria. Muista pilkkoa suuret tavoitteet osiin ja huomioi omat voimavarasi. Hae keskustelutukea, ammattilaisista tai läheisistä ihmisistä. Sure, mutta päästä surusta myös irti. Muistot ovat meillä aina.

« LUE EDELLINEN TARINA

Virkistystukijärjestelmä: Anna maanviljelijöille tauko, jotta maatilat pysyvät käynnissä.

LUE SEURAAVA TARINA »

”Elämässä on oltava muutakin kuin rakentaminen ja investointi”