

Jos huomaat, että samat huolet painavat mieltä päivittäin ja tulevat uniin öisin, kannattaa niistä avautua. Tai jos huomaat läheisesi muuttuvan sulkeutuneeksi ja passiiviseksi, yritä saada hänet kertomaan, mikä mieltä painaa. Puhuminen auttaa ongelman jäsentämisessä ja puhekumppanilla voi olla vinkkejä siihen, kuinka tilanne korjataan.



”Useimmat tukikontaktit tapahtuivat puhelimesta”, kertoo Ritva Lampela.

Tukihenkilö auttaa elämän ahdingossa

Maaseudun tukihenkilöverkoston toimii yli 300 emäntää, isäntää tai maatalouden piirissä muuten työskentelevää, jotka ovat saaneet koulutuksen tukihenkilöksi ja tehneet tukihenkilöistomuksen. Tukihenkilöt ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, joilla on aikaa ja halua olla rinnalla kulkijoina ja kuuntelijoina elämän pulmatilanteissa. Tukihenkilöistomus velvoittaa vaitioloon sekä tuettavan elämän- ja maailmankatsomuksen kunnioittamiseen.

Maaseudun tukihenkilöverkon rakentaminen käynnistyi 1996 ensin Melan työturvallisuusrahalla ja sitä jatkettiin ESR- ja RAY-projektirahoituksella. Vuodesta 2001 toiminnalle on saatu RAY:n jatkuvan toiminnan avustus sekä lahjoitusvaroja lähinnä seurakunnilta.

Tukihenkilöverkosto toimii kaksiportaisesti niin, että alueille on nimetty aluevastaavat, jotka organisoivat toimintaa ja tiedottavat siitä maakunnissa. He huolehtivat myös maakuntansa tukihenkilöiden jatkokoulutuksesta ja työnohjauksesta. Koulutettujen tukihenkilöiden tehtävänä on olla kuuntelijana ja keskustelijana avun hakijalle.

Ihmissuhdeongelmiin etsitään apua

Tukihenkilöverkoston valtakunnallista toimintaa ohjaa Maaseudun Sivistyslii-

tosta (MSL) käsin koordinaattori **Eija Sipiläinen**. Hänen mukaansa jo viime vuonna yhteydenottojen määrä kasvoi yli neljänneksellä. Tämän vuoden tilanteesta ei ole vielä lukuja saatavana, mutta näppituntuma on se, että tukikontaktien määrä olisi edelleen nousussa.

Tukikontaktia haetaan ylivoimaisesti useimmin ihmissuhteisiin liittyvien ongelmavyöhtien takia, yli neljännes kaikista yhteydenotoista liittyi nimenomaan ihmisten välisen vuorovaikutuksen ongelmiin. Taloudellisista vaikeuksista kumpuavat yhteydenotot ovat olleet tähän asti vähäisiä, mutta viime vuonna niiden osuus kolminkertaistui.

Lapin toisena aluevastaavana toimiva **Ritva Lampela** on myös huomannut, että maaseudun ihmisten pahoinvointi on lisääntynyt. Siitä huolimatta kynnyksen ottaa yhteyttä tukihenkilöihin on suuri. Yhtenä syynä tähän voi olla myös se, ettei tukihenkilöverkoston toimintaa tunneta. Tätä arvausta tukee myös se, että aina kun tukihenkilötoiminnasta kerrotaan julkisuudessa, yhteydenottojen määrä lisääntyy.

Tukihenkilöiden yhteystiedot löytyvät tukihenkilöverkoston nettisivuilta (www.tukihenkilo.fi). Yhteyspyynnön voi esittää myös aluevastaavalle, joka ohjaa pyynnön edelleen tukihenkilölle. Lampela korostaa, että tukihenkilöä

ei tarvitse valita omasta maakunnasta, vaan koko maan tukihenkilöt ovat käytävissä.

Lampela kehuu tukihenkilöitä asiantunteviksi ja tehtävänsä omistautuviksi. Hänen mukaansa tukihenkilöksi ryhtyvän täytyy varautua siihen, että työ vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Tukisuhteet ovat usein pitkiä ja esiin nousevat tapaukset myös tukihenkilölle aika rankkoja. Siksi oman elämän tasapaino on tärkeää. Vaikeiden kysymysten käsittelyä varten tukihenkilöille järjestetäänkin työnohjausta.

Kaikille asioista puhuminen ei kuitenkaan ole luontevaa, ja silloin oikea kanaava avun hakemiseen voi löytyä internetistä. Maaseudun tukihenkilöverkko tekee yhteistyötä Tukinetin (www.tukinet.net) kanssa. Tukinet tarjoaa sekä avoimia keskusteluryhmiä että henkilökohtaista tukea. Monelle apu tulee jo siitä, että voi lukea toisten kertomuksia ja huomata, että oman elämän ongelmat eivät ole ainutlaatuisia. Ja ulospääsytiekin löytyy, kun sitä haluaa etsiä. ■

Kaija Kinnunen
toiminnanjohtaja
MTK-Lappi
kaija.kinnunen@mtk.fi