

Hallitse aikaa – elämä on siitä tehty

Teksti ja kuvat:
ANNA HURMALAINEN



”Voisimme vähän antaa periksi luterilaiselle työskentelytavalle. Joutenolo kunniaan”, työnohjaaja ja business coach Sonja Vainio kehottaa.

Kiire on kiiva kaveri. Se pelastaa monesta pulasta ja ikävästä tilanteesta. Aikaisemmin työhynteisöissä kiire symboloi korkeamman statuksen omaavia henkilöitä.

Nyt linja alkaa olla päinvastainen. Liiallinen ja jatkuva kiire mietetään huonoksi oman elämän hallinnaksi.

”Teillä on kello, meillä on aika”, tämä luonto-ohjelmasta aavikon asukkaalta toimittajalle todettu, häikäytti viisaudellaan Tuire Backin. Jokainen meistä joutuu tavalla tai toisella nistelemään arkipäivän juoksussa. Työn mää-

**Teillä on kellot,
meillä on aika.**

Kurkkalainen lin-
ja-autonkuljettaja,
kuusihenkisen perheen äiti ja Pieni Olava-bändin solisti Tuire Back, tunnustaa olevansa ajankäytön mestari. ”Kun pyörittää tällaista suuputetta ja käy töissä, hoitaa kodin ja kuskaa lapsia harrastuksiin, on

ajanhallinta ehdottoman tärkeää. Muuten menisi järki”, heittää Tuire Back.

Rutiineilla kaos kuriin

Tuire Back ei ole niitä perheenäitejä, jotka Marttojen ohjeistuksen mukaan käyvät ruokakaupassa suunnitellusti ker-
ran viikossa ja valmistaisivat viikon ruoat perheelle pakkaaseen. Päivän ensimmäisen ajovuoron päätyttyä hän poikkeaa hakemaan kaupasta mummojen kanssa päivän tarjousostokset. Näin hän sanoo säästäväänsä ruoka-

menoissa ja lisäksi hänellä on aina tuoret ainekset lämpimään ruokaan. Päivällinen

loihditaan kuitenkin päivän tarjouksista heti kotiin tulon jälkeen ja samaan aikaan laiteaan pesikone laulamaan.

Yhtään päivää ei saa olla tekemättä koto-
töitä, muuten tulee kaos, Back tarken-

taa omaa selviytymisstrategiaansa. Näin ison perheen pyrkimästä on pelkästään sellainen, että puhtaita vaatteita ei löydy, jos niitä ei pestä päivittäin. Isoimmat lapset auttavat kotitöissä tiskikoneen tyhjentämisessä ja siivouksella oman huoneensa. Viikkorahaa kotitöistä eivät lapset heidän perheessä saa. Kaikille on selvää, että koti on yhteinen pesä, jonka eteen jokainen tekee osansa.

Päivätirsat ja työvuorot

Vajaan neljän tunnin tauko työvuorojen välillä mahdollistaa Backille kotitöiden hoitamisen ja päiväitirsien ottamisen. Ilman kunnan nokosia tätä rumbaa ei tosiaan jaksaisi, toteaa Back. Iltaan jää myös enemmän aikaa, kun ei tarvitse heti työvuoron loputtua alkaa valmistaa ruokaa ja tekemään kotitöitä.

Toki perheen isäkin tekee osansa. Hän hoitaa lapset aamusta koulun ja vie lapsia harrastuksiin illalla. Backin perheessä äiti hoitaa pitkälti ruuan laiton ja pyy-

kit. Lauantaisin siivotaan yhdessä ja sunnuntaina vietetään lepopäivä. Sunnuntai-illalla kotona pidetään bändin treenit, joihin Tuire puolisonsa Juhana kanssa osallistuu.

Tuire Back myöntää, että ennen hän oli huomattavasti pedantimpi kodin sisäisten suhteiden suhteen. Perheen kasvaessa on vain oppinut, että helpommalla pääsee, kun antaa väliä periksi luovalle kaokselle. Tärkeintä on, että kaikilla on kotona hyvä olla.

Työnohjaaja ja työelämän valmentaja Sonja Vainiolle aika ja sen hallinta eivät ole olleet hänellekään itsestään selvyksiä. Vielä muutama vuosi sitten kiire tunkeutui kaikille elämän alueille lupaa kysymättä. Toisin on nyt.

Aikavarfaat ja toiveaikataulut

Työnohjauksessa Sonja Vainio kohtaa tilanteita, joissa kiire haukkaa kohtuuttoman osan työntekijän työajavästä. Yleisesti tuskastellaan tekemättömiä töitä, joita ei ehditä hoitamaan normaalissa työajassa. Aikataulut paukkuvat ja yleinen tyytymättömyys vaivaa.

Työnohjaajana Vainio korostaa konkreettisia valintoja. Vainion yksi suosikkiehdävi on antaa työntekijälle lomake, johon he kirjaavat ajankäyttönsä puolen tunnin tarkkuudella yhden viikon ajan. Jo yhden päivän seuranta näyttää muntaa valkoisella, mihin päivän tunnit kuluvat. Kun ongelmakohdat on tunnistettu, on helpompi ryhtyä korjaaviin toimenpiteisiin.

Sonja Vainio myöntää, että organisaatioissa on olemassa monenlaisia kiireen tekijöitä. Liian tiukat aikataulut ja myyjien suuret lupaukset vaikkapa uuden ohjelmiston käyttöönottoajoista luovat tunhaa painetta jo alun perin tiedossa olevaan aikataulu haasteeseen. Petymys on molemmipuolinen niin ostajalle kuin myyjälle. Toiveaikatauluista poisoppiminen on ajanhallintaa parhaimmillaan.

Omassa rytmisessä paras tahti

Meillä jokaisella on oma rytmi ajan suhteen. Tapetonta painetta Vainion mielestä luodaan myös henkilön oman työrytmin estämisellä ja hän peräänkuulutaakin yksilöiden oikeutta oman rytminsä mukaiseen työskentelyyn. Tarkkailemalla itseään on helpompi tunnistaa, mitkä ajankohdat päivästä ovat itselle tehokkaita toiminta-aikaa. Oman viireysilänsa tunnistaneet osaavat keskittää tekemistään aktiivisimpaan ajankohtaan vuorokaudesta.

Persoonaalisuustyppi vaikuttaa ajanhallintaan. ”Milksi laittaa rönsvilevä, idearikas henkilö tekemään tarkkaa raportointityötä, kun sitä varten löytyy hommaan

täydellisempi rutineja ja yksityiskohtia suosiva työntekijä". Työntekijän vahvuudet ja niiden hyödyntäminen toimenkuvassa ovat sekä yksilön että työyhteisön etu.

Kiire on mielentila

Vainion näkemys kiireestä on kyseenalaistava: "Kiire on osaksi meidän pään sisäinen ongelma". Omaan mielentilaansa ja suhtautumiseensa aikatauluihin voi vaikuttaa.

Auttaako meitä se, että hoemme kiirettä?
Vainio ehdottaakin itselleen juttelua: "Kyllä minä eh-

Kiire lisää hallitsemattomuuden tunnetta. Aito kohtaaminen ihmisten kanssa on välttämätöntä, ja kiireen kuormittamana sitä ei tapahdu

erityisesti itsensä kohtaamisesta. Voikin kysyä, miten hyvin viihtyy omassa elämässään? Peiliin katsomalla näkee paljon.
Ajanhallinnassa puhutaan 8-8-8 -järjestelmästä. Vuorokauden 24-tuntia on jaettu kolmeen osaan: 8 tuntia työaika, 8 tuntia vapaa-aikaa ja 8 tuntia lepoa. Kaavioita noudattamalla saa hyvää aikua omalle elämänhallinnalle. Mitä taasisemmin vuorokauden 24 tuntia jakautuvat työn, vapaa-ajan ja levon osalle, sen paremmin ihminen voi.

Ajanhallinnassa on kyse elämänhallinnasta. Ajan käyttö on yksi merkittävimpiä asioita elämässä. Se

minin käytämme aikaamme, heijastaa arvojamme. Valinnoillamme on vaikutusta. Paras kaveri löytyy läheltä, itsestäsi.

diin, kaikki on valmista juuri ajallaan. Tai vain toteamalla, että nyt ei ehdi tekemään kaikkea, mitä on tavoitellut. Luovuttaa suosiolla itseään soinaamatta".

Sonja Vainio näkee yhteiskunnassa muutoksen merkkejä kiirehysterian shtteen. Hidas on pääsemässä arvoon arvaamattomaan. Slow-liike on tehnyt jo Suomeenkin tuloaan: syödään hitaasti, nautiskellen ja liikutaan rauhallisesti, mielenrauhaa tavoitellen. Työajan lyhennykset ja sapattivapaat ovat lisääntyneet. Yleinen tyytymättömyys ja vastarintaliike kiirettä kohtaan ovat nousussa. Kiirellisää hallitsemattomuuden tunnetta. Aito kohtaaminen ihmisten kanssa on välttämätöntä ja kiireen kuormittamana sitä ei tapahdu.

Ikävää itsensä kanssa

Vainio arvioi kiireen taustalta myös muita syitä. Kiire voi yhtiä lailla kuvaistaa pa-

työnohjaus on työnteisöön ja omaan työhön liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden jäsentämistä koulutetun työnohjaajan avulla. Motivaatio kasvaa ja työhön liittyvien stressitekijöiden tunnistaminen ja käsitteilykyky paranee. Työnohjaus parantaa työn laatua, ohjaa keskittymistä perustehtävään, tarjoaa eväitä ongelmanratkaisuun sekä ehkäisee uupumista.
Lisätietoja:
www.valmennusvainio.com



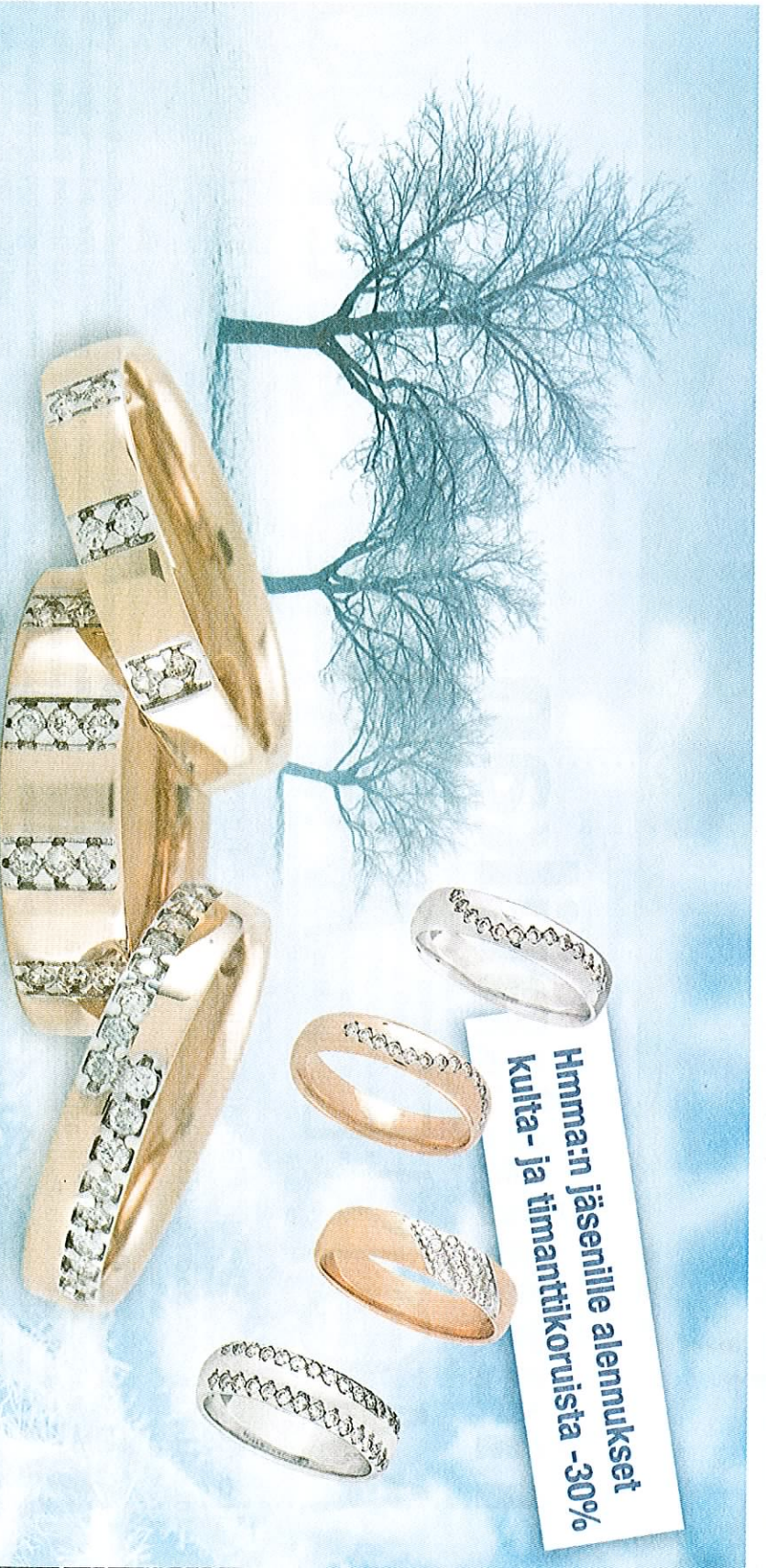
Näin ison perheen arjen pyörittäminen vaatii päivittäistä kotitöiden tekemistä, Tuire Back sanoo. Syyllissä nuorimmainen lapsista Eeli.

VAPAITA MÖKKEJÄ

Katso uudesta Web-varausjärjestelmästä viimeisin tilanne vapaista mökeistä Levillä, Rukalla, Tahkolla sekä Yläksellä osoitteessa: www.leviraikka.fi

Löydät järjestelmästä mökkiesittelyt ja hinnaston. Voit myös tehdä alustavan varauksen vapaana olevaan mökkiin haluamasi ajankohtana.

Lisätiedot ja kyselyt leviraikka@smkj.fi tai soittamalla numeroon (09) 4780 7733.



Himmam jäsenille alennukset kulta- ja timanttikoruista -30%

Pääkaupunkiseudun suurin kulta- ja timanttikoruvalmistaja

MALMIN KORUPAJA OULUNKYLÄN KORUPAJA

p. 09 351 2800 | korupaja@korupaja.fi | www.korupaja.fi