

# Voimavarat ja stressinhallinta omavaraistaloudessa

## Rahatalouden ja omavaraistalouden ristiriita

Seitsemän vuotta sitten tein puoli vuotta täysipäiväistä opettajantyötä. Se oli raskasta aikaa ja kotona odottivat kaikki kotityöt, joita omavaraistaloudessa on paljon. Viikonloput kuuluivat leipää leipoessa ja pyykkiä pestessä. Keväällä alkoivat puutarhatyöt täydellä volyymillaan opetustyön päälle. Totesin silloin että opetustyöstä saa liikaa rahaa ja aikaa jää liian vähän. Tuon kevään jälkeen en enää ottanut täysiaikaisia sijaisuuksia vastaan ja lopetin vuoden kuluttua opetustyöt kokonaan peruskoulussa. Aloitin sittemmin työt kotona osa-aikaisena käsityöalan yrittäjänä. Näin pystyin keskittämään palkkatyöt talvikauteen ja kesällä elin useimmiten ilman rahatuloja 5-7 kuukautta. Elämänlaatu kasvoi vaikka laskennallinen tuntipalkka alenikin roimasti.

Omavaraopiston ja omavaraisuuden yhteensovittaminen on sujunut viljelysten osalta kohtuullisen hyvin. Olemme karsineet joitain työläimpiä asioita kuten viljan viljelyä ja sen käsittelyä helpottaaksemme arkeamme. Kaikki perusjuurekset kulkevat kuitenkin saumattomasti mukana, samoin mustikan kerääminen ja sienet.

## Omavaraisuus on suunnitelmallista työtä

Kesän ja kasvukauden mittaan koittaa useinkin tilanteita, joissa pitää valita kahden tai kolmenkin ajankohtaisen ja tärkeän työn väliltä. Valinta ei ole aina helppoa, mutta on hyvä luoda itselleen jonkinlaisia sääntöjä. Meillä kasvimaatyöt valitaan aina etusijalle. Raskaan työn (esim. maankäyttö) rinnalla on hyvä tehdä kevyitä hommia kuten vaikkapa teeyrttien ja villivihannesten keruuta. Näin voi yhdistää kaksi ikäänkuin kilpailevaa työtä.

Omavaraistaloudessa viljelyyn tai keräilyyn ei voi suhtautua harrastuspohjalta, vaikka se onkin vapaaehtoista. Kasvimaalla vietetään intensiivisimmin aikaa keväällä ja alkukesällä ja sitten taas syksyllä sadonkorjuun merkeissä. Sieniä kerätään urakaluontoisesti niin, että kaikki kuivausritilät ovat aina käytössä ja sieniä löytyy joka päivä myös ruokalautaselta.

Marjojakin kerään joka päivä lähes niin kauan kuin satokausi kestää. Se on myös työtä toisin kuin harvinaiset viikonloppuiset marjaretket omasta lapsuudestani. Lapsemme ovat myös orientoituneet keräämään marjoja tavoitteellisesti. Nuorin, 6-vuotias, kerää päivittäin syötävät tuoreet marjat koko perheellemme ja teini-ikäinen kerää jo säilöntään. Marjoja ryhdytään keräämään heti kun ne ovat kypsiä, emmekä jää odottelemaan satokauden loppupuolta. Elokuun lopussa ihailen purkki- ja mehupullorivistöjä kellarissa, jälleen kerran. Näihin hetkiin en ole tähän mennessä kyllästynyt.

Sadepäivät tuovat luonnollista vaihtelua arkirutiineihin. Sateella on aikaa siivota kotia, pestä pyykkiä ja tehdä tietokonehommia. Voin toimia ylipäätään hieman hitaammilla kierroksilla. Leipää leivon aina silloin kun se loppuu, kesällä pyrin tekemään sen verran paljon leipää kerralla, että se riittää kahdeksi viikoksi. Leivän leivonta katkaisee kaikki muut työt, sillä ilman leipää ei keittolounas ole riittävän ravitseva ja sen puute vaikeuttaisi liikaa myös peltotöitä.

## Tyytyväisyyttä kannattaa vaalia

Päivittäiset rutiinit auttavat myös ajanhallinnassa. Ateriat rytmittävät päivää ja aamupäivät ovat minulle tärkeintä työaikaa. Valmistan aamiaisen yhteydessä myös keiton lounasta varten, joten voin tehdä muita asioita kuin ruoanlaittoa aivan lounaaseen saakka ja sitten ikäänkuin tulla valmiiseen pöytään nälkäisenä. Tyytymällä perustasoon ja hyväksymällä sen, että päivittäinen keittolounas on joka päivä lähes sama, säästää paljon aikaa ja hermoja.

Säilykkeet parantavat elämänlaatua. Kellarissa kurkkusäilyke- ja hapankaalirivistöjen äärellä mietin millä rikastuttaisin ateriaamme tänään. Tästä syystä olenkin panostanut viime vuosina erilaisten säilykkeiden, lähinnä hapatteiden valmistamiseen. On henkisesti tärkeää saada joitain asioita valmiina.

Tavoiteorientoituneena ihmisenä toteutan tavoitteellisuutta myös omavaraisuudessa. Kylvökaudella asetan päiväkohtaiset tavoitteet esim. penkkien määrässä. Henkisesti on parempi olla haalimatta päivälle liikaa suorituspaineita. Päivä ei saisi päättyä siihen, että tuo ja tuokin homma jäi sitten tekemättä. Minulle on tullut tavaksi valita kaksi tai maksimissaan kolme asiaa, joita pyrin edistämään kunakin päivänä. Tärkeää on myös pysähtyä nauttimaan työn tuloksista. Tyytyväisyyden ja täyttymyksen kokemukset ovat tärkeitä.

## **Huomio olennaiseen**

Monipuolisessa viljelytaloudessa ei yksittäisten satokasvien epäonnistuminen juurikaan tunnu. Viljelykasveissa on tärkeää keskittää päähuomio varsinaisiin ruoanlähteisiin, meidän tapauksessamme perunaan, porkkanaan, lanttuun, kaaliin ja palkokasveihin. Loppuajalla voin viljellä myös kurkkuja, tomaatteja, salaatteja, lehtiselleriä, maissia ja mitä vain. On tärkeää tehdä omavaraisviljelystä suoraviivaista, ettei koko ajan joudu pohtimaan kymmeniä eri valintoja.

Välillä ahdistaa se, miten elämäni pyörii ruoan viljelyn, säilönnän ja ruoanlaiton parissa. Käytännössä ruokaan kuluu vähintään 3-4 h päivässä jaettuna vuoden ympäri. Kun pesen multajuureksia ja puhdistan niitä huonoista osista, pilkon ja laitan ruoaksi, aikaa kuluu yhtä paljon kuin jos tekisin gourmet-aterian kaupan aineksista. Lopputuloksena on kuitenkin jokin suhteellisen vaatimaton arkiruoka kuten kasviskeitto tai keitetyt perunat ja sienikastike. Toistuvien ruokarutiinien parissa pystyy kuitenkin ajattelemaan paljon, ja myös keskittymään vain olemiseen. Se on yhteistä arkea suurimmalle osalle maapallon väestöstä. Loppujen lopuksi elämämme pyörii ruoan ympärillä. Moderni maailma on vain pyrkinyt häivyttämään tämän tosiseikan kauemmaksi.

## **Fyysinen ja henkinen jaksaminen**

Sairastuminen on todellinen stressitekijä, pahin aika on syyskuussa perunannoston aikana. Juuri tällöin on kouluissa vuotuinen syysflunssa ja melko usein se tarttuu lapsista meihin aikuisiin. Eräänäkin syksynä kipuillimme tällaisen flunssan kourissa lähes kokonaisen kuukauden, jolloin oli vaikea löytää perheenjäsentä joka kykenisi peltohommiin. Omavaraopiston myötä sairastuminen on vaikea tilanne, sillä opiskelijoilla täytyy olla ohjaaja, eikä sijaista voi tilata vuokratyöfirmasta...

Koen että maatyöt lisäävät fyysistä hyvinvointiani. Vaikka illalla kehossa tuntuukin että selkä on väsynyt, yöunet ja joka-aamuinen joogaharjoitus viimeistään poistavat nuo vaivaisuuden oireet. Tunnenkin eloni nelikymppisen kehossani todella hyväksi. Nautin liikkumisesta ja työnteosta. Voin sanoa että rakastan kehoani joka mahdollistaa elämäni. Pyrin antamaan keholleni haasteita mutta en piinaa sitä tarpeettomasti.

Olen oppinut varomaan liiallista työntekoa. Jokainen päivän hetki ei voi olla jonkin asian toimittamista varten. Varsinkin pienen lapsen kanssa elämä muuttuu helposti sellaiseksi. Lopulta huomaa istuvani alas vain syödessäni ja nukkumaan mennessä. Liiallinen suorittaminen muuttaa elämän vaivihkaa ikäväksi ja ilottomaksi. Enää ei olekaan hetkiä jolloin laitetaan musiikki soimaan ja tanssitaan villisti tuvassa vaikka keskellä päivää.

## **Vastapainoa arkiherrukselle**

Olen ollut lapsesta saakka innokas lukija ja olen edelleen. Tosin kesäkaudella lukeminen jää illan viimeisiin hetkiin ennen nukkumaanmenoa, mutta se kuljettaa minut tuttuun paikkaan

jonnekin kauas jossa minun ei tarvitse miettiä arkipäivän ongelmia. Myös käsityöt toimivat melko hyvin, mutta nykyisin tunnen että siinäkin on hieman liikaa suorittamista. Lukemisesta ei jää mitään näkyvää lopputulosta ja se tuntuu hyvältä.

Palautumista ovat myös yksittäiset lomapäivät muualla kuin kotona. Julkisen liikenteen käyttäminen rytmittää kauppareissunkin niin, että minulla on tuntikausia aikaa samoilla kirjastossa. Myös päivät kotona ilman tulostavoitteita toimivat. On tärkeää osata palautua kotona, sillä omavaraistaloudessa elämä tapahtuu kotona. Talvi on kokonaisuudessaan palautumisen aikaa. Tällöin voimme keskittyä omiin harrastuksiimme ja nukkua pitkään. Myös juhlat katkaisevat arjen ja tuovat uutta energiaa elämään. Vaikka arki ei olisikaan harmaata, kannattaa silti välillä juhlia!