



Haluan kiittää Marttoja kurssista. Tämä on antanut perspektiiviä, millaista päivän toiminta voi olla. Juttelin muiden kurssilaisten kanssa ja hekin halusivat välittää kiitoksensa, Tapio kertoo.



Marttojen kurssilla Tapio pääsi hyödyntämään ruoanlaitossa raaka-aineita, joita ei tavallisessa arjessaan olisi tullut kokeilleeksi.

Marttojen kurssilta tukea arkeen

Marttojen Arki sujuvaksi -kurseilla opetellaan arjenhallinnan taitoja, kuten ruoanlaittoa, kodinhoitoa ja raha-asioita.

– Tavoitteenani on laittaa mies kuntoon kaikin puolin, kertoo kurssin käynyt Tapio.

SENNI LOIKALA • KUVAT JANI LAUKKANEN

Tapio siirtää omenakuutiot leikkuulaudalta kulhoon ja pysähtyy lukemaan reseptiä kurssikaverinsa kanssa. He ovat valmistamassa perunasalaattia Marttojen kotitalouskeittiössä. Kurssilaiset työskentelevät pienryhmissä, ja tekeillä on myös Marry me -kanaa ohratolla ja porkkanasalaattia, fetamuffineita ja jälkiruoaksi mokkapaloja.

– Mahtuukohan kastike tähän, Tapio pohtii kaivettuaan kaapista astian ja siirtyy reseptissä eteenpäin.

Tapio on mukana kuntouttavassa työtoiminnassa. Hänen ohjaajansa kysyi syksyllä, haluaisiko hän Marttojen järjestämälle Arki sujuvaksi -kurssille. Alkuun Tapio ajatteli, että ruoanlaitto on jo tuttua puuhaa. Toisaalta kurssin aihepiirit vaikuttivat monipuolisilta.



Arjen perustaidot on hyvä olla hallussa.

– Haluan saada työkykyni takaisin ja aluksi en osannut ajatella, että arjesta huolehtiminen tukee tavoitettani. Kurs- sin edetessä olen huomannut, miten paljon tästä on ollut hyötyä. Hyvinvointi lisääntyy, kun pohja on kunnossa.

Reunalta alas

Tietoliikennetekniikan insinööriksi kouluttautunut Tapio on toipumassa vakavasta masennuksesta. Takana on myös työuupumus: puolen vuoden ajalta hänelle kertyi noin 400 ylityötuntia ennen kuin toimintakyky romahti ja työ teknisessä johdossa päättyi.

– Olin ajautunut tilanteeseen, jossa totesin, ettei itseään pidä tappaa työnteolla.

Korona-aika veti Tapion hänen omien sanojensa mukaan reunalta alas. Elämä rajoittui sohvan nurkkaan, syöminen saattoi jäädä päiviksi, ja tahraiset vaatteet sekä punaviinin tahrима joululiina päätyivät roskiin. Frisbeegolf ja chilien kasvattaminen ikkunalaudalla jäivät.

– Kun en ollut osana mitään sosiaalista ympäristöä, en nähnyt syytä huolehtia itsestäni ja arjestani. Ajattel- lin esimerkiksi, että miksi siivota, kun ketään ei tule käymään.

"Kun en ollut osana mitään sosiaalista ympäristöä, en nähnyt syytä huolehtia itsestäni ja arjestani."

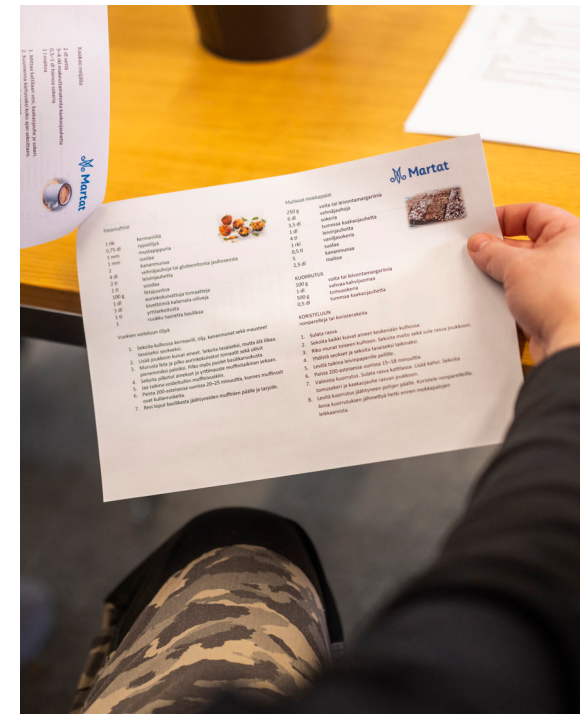
– Lumipallo lähti pyörimään ja jatkoi matkaansa, kunnes törmäsi. Ymmärsin, että tämä on joko tässä tai on pakko tehdä jotakin. Onneksi ei menty niin sanotusti sillankaiteelta alas.

Sairaalaan hakeuduttuaan Tapio muistaa käänteentekevän hetken, kun infotiskin työntekijä tuli hänen luokseen.

– Hän huomasi, ettei miehellä ole kaikki hyvin ja halusi kertoa, että aina on mahdollisuuksia. Siitä se sitten lähti.



Kurssin ansiota Tapio on saanut monipuolistettua ruokavaliotaan ja osaa nyt hyödyntää kauppohen tarjouksia laajemmin.



Marttojen Arki sujuvaksi -kurssilla opetellaan ruoanvalmistusta selkeillä ohjeilla.

Uusia makuja ja rutiineja

Marttojen kurssilla Tapio pääsi hyödyntämään ruoanlaitossa raaka-aineita, joita ei tavallisessa arjessaan olisi tullut kokeilleeksi. Hän on ottanut talteen kurssilla käytetyt reseptit.

– Kurssin ansiosta olen saanut monipuolistettua ruokavaliotani, kun olen päässyt testaamaan uusia makuja ja soveltamaan ruokaideoita arkeeni. Kaiken ei tarvitse olla mikrovalmistaa tai einestä.

– Myös kauppohen tarjouksia hyödyntäessä käteen voi jäädä muutakin kuin kananugettipaketti, kun tietää, miten esimerkiksi tiettyjä kasviksia voi käyttää ruoanlaitossa, tuumaa Tapio.

Lapsuudestaan lähtien Tapio oli vältellyt keittoja, sillä hän ei pitänyt koulun keitoista. Suhtautuminen muuttui, kun Marttakeittiön kattiloissa porisi cowboy-keittoa, värikästä kanakeittoa ja samettista sosekeittoa.

– Huomasin, että keitot ovat hyviä ruokia siinä missä muutkin. Saatan valmistaa kurssilla testaamiamme soppia jatkossakin sen takia, että tiedän, miltä ne maistuvat ja että ne toimivat. Keittojen ja laatikkoruokien etuna on, että niistä riittää syötävää monelle päivälle.



Tapio pitää kiinni riittävän terveellisestä ruokavaliosta, se antaa pirteyttä päivään ja auttaa jaksamaan.



Ruokavalion laajentuessa mielikin on virkeämpi.

"Haluan saada työkykyni takaisin ja aluksi en osannut ajatella, että arjesta huolehtiminen tukee tavoitettani."

Nykyään Tapio pitää kiinni riittävän terveellisestä ruokavaliosta ja säännöllisestä ruokarytmistä.

– Se antaa pirteyttä päivään ja auttaa jaksamaan niin fyysisesti kuin henkisesti.

Tapio on huomannut kurssilla, että yhdessä muiden kanssa kokkaamisessa on monia hyviä puolia.

– Reseptiä tulee seurattua tarkemmin kuin jos kokkaisi itsekseen. Kun muutkin syövät samaa ruokaa, yrität tehdä siitä mahdollisimman hyvänmakuista ja -näköistä. Jos ruoka vähän palaa reunasta, kyllä sen mieluummin itse söisi, kuin tarjoaisi toiselle.

Askel kerrallaan kohti uutta arkea

Nykyään Tapio varmistaa, että arkeen

sisältyy myös hyötyliikuntaa. Hän kävelee työmatkat: kilometrejä kertyy vähintään noin 30 joka viikko. Hyvinvointi on lisääntynyt uudenlaisessa arjessa. Tapio kertoo kuitenkin, että hänen kannattaa edetä askel kerrallaan.

– Tavoitteenani on laittaa mies kuntoon kaikin puolin. Joskus tuntuu, että haluaisin nopeamman tahdin, mutta kerralla ei kannata mennä liian pitkälle. Kurottavaa on erityisesti kodin siivouksessa, se ei synny vielä rutiinilla.

– Marttojen kurssilla olen saanut tietoa ja vinkkejä siivoukseen, esimerkiksi tahrannoistoon ja lieden puhdistamiseen. Kun mies lähtee teknologisesti ajattelemaan, että jos liat eivät lähde harjalla ja saippualla, haetaan seuraavaksi kulmahiomakone, naurahtaa Tapio. **M**



Tapiosta oli hienoa, että kurssilla käsiteltiin monipuolisesti arjenhallinnan teemoja ruoanlaitosta siivoukseen.



Miksu pääsi leipomaan kurssilla myös mokkapaloja.



SOIJAROUHEESTA TULI MIKSULLE UUSI SUOSIKKI

Kurssin käynyt **Miksu** innostui kasviperäisistä raaka-aineista. Hän on jo hankkinut kotiin esimerkiksi soijarouhetta.

– Valmistimme kurssilla italian-padan soijarouheesta ja maku oli positiivinen yllätys. Luulin, että se oli jauhelihasta tehty. En ollut aiemmin käyttänyt soijarouhetta.

– Kannattaa kokeilla uutta ja haastaa ennakkoluulojaan: vaikka olisi kuinka äijä, voi maistaa kasvisruokiakin.

Kurssin ansiosta Miksu kiinnittää aiempaa enemmän huomiota häviön syntymiseen. Hyötynä on myös kauppalaskussa säästäminen.

– Ennen tuli laitettua helposti ruokaa roskeen. Nyt tiedän, että jos porkkanaraastetta jää yli, sen voi lyödä esimerkiksi sämpylöiden joukkoon ja ylijääneestä muusista voi tehdä rieskoja. Hyvä näihin on kiinnittää huomiota myös siksi, että ruoka on kallista näinä päivinä.

Arki sujuvaksi -toiminta

Marttojen toiminnassa arjen taidot sisältävät ruoanlaiton, terveellisen ravitsemuksen, kodinhoidon (siivous, pyykki) ja rahankäytön oppimista. Jokainen saa henkilökohtaista ohjausta ja pääsee harjoittelemaan käytännön sosiaalisia taitoja. Kurssit vahvistavat uskaltautumista ryhmään ja uuteen ympäristöön sekä yhdessä toimimista.

- Tavoitteena osallistujien arjen ja sosiaalisten taitojen vahvistuminen
- Vuodessa lähes 2000 osallistujaa
- Toteutus sarjamuotoisena pienryhmätoimintana
- Kurssikertoja vuosittain noin 800, josta mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kursseja 2/3 ja rikosseuraamusasiakkaille järjestettäviä kursseja 1/3
- Kursseja vetävät Marttojen koulutetut kotitalouden ammattilaiset
- Toiminta on valtakunnallista
- Rahoitus: STM, Marttaliitto ja Rikosseuraamuslaitos.



– Monilla osallistujilla on jo paljon tietoa ja osaamista. Tehtävämme on herättää kipinä, jotta he haluavat kokeilla kurssin oppeja myös kotona, kertoo Viivi Vento (vas.). Oikealla on Kati Koskela.

MERKITYKSELLISTÄ TYÖTÄ

Marttojen kotitalouden asiantuntijat **Viivi Vento** ja **Kati Koskela** ohjaavat Arki sujuvaksi -kursseja Lahdessa. Jokainen kurssikerta vaatii huolellista valmistautumista menun suunnittelusta ruokatarvikkeiden tilaamiseen ja sujuvan ruoanlaiton ennakoinnista keittiön työpisteiden valmisteluun. Vento ja

Koskela valmistautuvat myös pitämään alustuksen päivän teemaan.

– Pidempikestoilla kurssisarjoilla ehtii tutustua kurssilaisiin. On ollut ihanaa huomata, että kurssista tulee heillekin tärkeä. Mieleeni on jäänyt esimerkiksi eräs nuori nainen, jolla ei ollut elämän imua, mutta kurssillemme hän halusi aina tulla. Osallistujat myös kertoivat kurssipalautteessa tulleen kohdatuiksi tasa-arvoisesti.