

Justiin ehdin tehdä kaikki työt lomani aikana.

Onneksi viimeisenä lomapäivänä satoi, kerittiin käydä mummolassa. Aamulla aikaisin lähdettiin ja viime yönä kahdelta oltiin kotona. Mutta saatiinpa autokatos tehtyä ja huvilalla kerittiin olemaan justiin niin kauan, että kahdeksan isoa koivua kaadettiin ja nyt ne ovat pinossa pilkottuna. Me ei ehditty huvilalle ollenkaan kun vaihdettiin taloon ikkunat. Niin hyvin saatiin valmiiksi, että enää ei ole kuin parit karmit maalaamatta. Oli kyllä niin kuuma, että meinasi moneen kertaan kuolla.

Tällaisia tarinoita olen kuullut jo lukuisia, eri työpaikoilla, lomalta palanneiden kertomana.



Polttaako työyhteisön tahti meidät loppuun? Onko leipätyösi todellakin rasittava? Vai olisiko todellinen syy siinä, että olemme urautuneet arkirutiineihimme niin syvälle, että ne syövät meidän voimamme? Meillä on Eurooppalaisen mittapuun mukaan todella lyhyet työpäivät ja vuodessa vapaapäiviä enemmän kuin työpäiviä.

Rentoudutko tauoilla?

Kahvitauat ja ruokatauat tulee usein tuhlattua rasittavaan toimintaan. Ne vietetään kielteisessä hengessä keskustellen stressiä tai pahaa mieltä synnyttävistä asioista. Ilmapiiri ja puitteet ovat monesti masentavia, epäsiistejä, ruuhkaisia tai teollisuushallimaisia syöttölöitä. Näissä jokainen istuu vuosi toisensa jälkeen samalle tuolille, saman porukan keskuuteen juttelemaan samoja asioita. Usein ne ovat työasioita. Mieti, lähdetkö tauoltasi virkistyneenä ja hyväntuulisena tai juuri päinvastaisin tuntein. Onko se mahdollisesti jopa niin urautunut toimenpide, että tuloksena on vain röyhtäys tai vessassa käynti. Muita tunteita ei syntynyt.

Virkistääkö vapaapäivä?

Hyvin ennakkoon suunniteltu, työntäyteinen vapaapäivä tai viikonloppu, sujuu kätevästi siivotessa, pyykinpesussa, korjaushommissa, remontoimassa, kauppareissulla ja ehkä illalla nopea känni ja nukkumaan. Näin meillä on aina tehty. Rutiineja ei voi rikkoa, koska muulloin ei ole aikaa tehdä ja pakkohan ne on kuitenkin hoitaa.

Jos emme laita kelloa herättämään, niin ei edes jouda hoitamaan kaikkia välttämättömiä asioita.

Stressiloma?

Nyt on hyvä aika aloittaa jouluj- ja hiihtoloman töiden suunnittelu. Säästää tekemättömiä töitä. Kun sitten tekee pitkiä päiviä, niin kyllä saa paljon valmista aikaan. Lappiin kannattaa lähteä yöta vasten ajelemaan, niin jää koko ensimmäinen lomapäivä aikaa lasketella ja hermoilla perheen kanssa. Ja kotiin ajetaan sitten yhtä soittoa. Viimeisenä päivänä kerkiää kyllä hyvin pestä viikon pyykki, purkaa auton ja latautua virkeänä ensimmäiseen työpäivään. Rutiineja ei voi rikkoa, koska näin me olemme aina lomamme viettäneet.

Luovalla rutiinien rikkomisella hyöty tauoista ja vapaapäivistä

Miten ideoisitte porukalla kahvihuoneesta viihtyisän? Olisiko värikäs, eläväinen mitään? Voisiko siellä soida viikoittain vaihtuva, innostava musiikki? Kuka ottaisi vastuulleen päivän vitsin tulostamisen ilmoitustaululle? Voisiko kielteisten keskustelujen avaajat sakottaa huomisten viinereiden ostamisella? Tervehtiminen tauolla: ”Mitä hyvää sinulle kuuluu?” Nauru ja iloisuus rentouttaa, tauot ovat rentoutumista varten! Voisiko joskus vapaapäivän aattona satsata ja ottaa siivoojan? Miltä tuntuisi tulla viettämään vapaapäivää ilman ostoskassetta, siistiin kotiin, jossa ruoka on katettuna pöytään.

Koko perheen löhöpäivä, jolloin ei edes pueta. Ollaan yhdessä ja tehdään kivoja asioita. Tehdä niin hulluja, että aivan itseäkin hävettää.

Voisihan sitä kutsua pari ystävää perheineen viettämään viikonloppua oman paikkakunnan hotelliin. Ei tarvitse tehdä kuin niitä asioita joita huvittaa. Tanssia, istua valmiiseen pöytään, nousta aamiaiselle, käyttää huonepalvelua...

Koko työporukka rikkoamaan rutiineja

Työ ei tapa, vaan urautuminen rutiineihin. Se rapauttaa yhteishengen, ihmissuhteet ja tappaa halun! Hullutelkaa työpaikalla keksimällä ideoita miten tauoilla lataudutaan seuraaviin taukoihin saakka eli pariiksi tunniksi.

Keksikää uudenlaisia tapoja tulla töistä kotiin, sellaisia jotka innostavat muita perheen jäseniä, antamalla potkua arkielämään. Kannattaa keksiä rutiinien rikkomistapoja, ainakin kokeilla. Ota kokeeksi vaikka ”Rikon luutuneita rutiinejani ja iloitsen jokaisesta vapaahetkestäni ensikuun”. Jos kiva elämä ei ole hauskaa, niin ainahan sitä voi palata siihen ”alahuuli pitkällä” tapaan talleamiseen. Rasittavaan, työuupumusta synnyttävään urautuneeseen rutiiniin.