

JATKOA SIVULTA B1

PITKÄJÄNTEINEN yleishyödyllisyys ei ole päivän sana eikä tekijöiden tahtotila. Niiden sijasta tehdään itseä kiinnostavia asioita, omaa juttua omalle porukalle.

Perinteinen punk-ideologia ja keikkalääkärien eetos lyövät kättä.

Tämän näkee, jos valituksen sijaan suoristaa selän ja tarkentaa katsetta. Nuoret aktiivit rakentavat kaupunkifestivaaleja ja kaupunginosajuhlia Lappeenrannassa tänäkin viikonloppuna tai työstävät entisistä leffateatterista oman näköistä tapahtuma-alustaa. Maalaispitäjissä teiniryhmät järjestävät Lemillä Music Festejä ja Rautjärvellä Asemafestejä.

Kaikki ne edellyttävät vapaaehtoista työtä, jota saatetaan tehdä hetkellisesti tolkuttoman paljon.

– Mieluummin tehdään sykäyksittäin ja päästetään irti kuin yhdistystoiminnan pyörittämisen joskus tuottamaa tylsää rutiinia, Kuukka vertaa.

Ossi Välimäen torstaipäivä käy esimerkiksi: työ ravintolassa päättyi kello 16, seuraava duuni alkoi kaupunginteatterilla kello 18. Siinä välissä hän kävi Nuijamiessä.

– En tee vapaaehtoistyötä vapaaehtoistyön vuoksi vaan itseä kiinnostavia asioita riippumatta siitä, saako liksaa vai ei, hän kertoo.

ORGANISAATIO on musta aukko, joka hukuttaa hauskuuden ja tuntuu vievän voimat. Ajatus läpäisee muitakin maailmoja kuin talkoilla tehtäviä.

Etelä-Saimaa esimerkiksi kertoi alkuvuikosta, että Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirillä on vaikeuksia saada psykoterapeutteja palkkalistoille, nämä kun mieluummin ovat itsensä työnantajia ja myyvät

palveluksiaan. Samoin koko keikkalääkärien ammattikunnan kivi-jalka on pop up -tekeminen.

– Jos haluaa tehdä asioita, ei tarvitse virallista organisaatiota. Esimerkiksi bänditouhuissa on yleensä vain tekeviä ihmisiä, eikä rekisteröityjä yhdistyksiä, Ossi Välimäki toteaa.

Rekisteröityminen ja virallinen tekeminen voivat silti antaa taloudellisia hyötyjä tekemiselle.

– Yhteiskunta tykkää verottaa kaikkea, ja siinä virallisuudesta on apua.

Taiteilijatyöryhmät saavat usein apurahoja rekisteröitymättäkin, mutta järjestäytymisestä on etua kulttuurin ja taiteen tekijälle. Se yleensä todistaa, että nämä nälkätaiteilijat ovat toissaan.

– Apurahoja antava maailma ei herkästi tunnista rekisteröimättömiä tekijöitä, Ilkka Kuukka sanoo.

Toiminta ilman instituutioiden tai yhdistysrekisterin suojaa voi olla tekijälleen vapauttavaa, tietynlaista lännenelokuvien lainsuojatomuutta, mutta samalla se saattaa tehdä toiminnan taloudellisten resurssien hankkimisesta aikamoisia sissioperaatioita.

TUNNE omasta jutusta on tärkeä talkoolaiselle. Esimerkiksi käy Lappeenrantaan lauantaiksi levittäytyvä Kansalaistoiminnan Fiesta ja Mahdollisuuksien tori.

Vapaaehtoistyötä ja yhdistystoimintaa kansanjuhlena esittelevä tapahtuma etsi sosiaalisessa mediasa näkyvästi talkooväkeä. Sitä löytyi lähinnä tapahtumassa esillä olevien yhdistysten pitkän linjan jäsenistä, ja järjestäjät ostavat osan työporukasta Kulttuuritila Nuija-

mies -aktiiveista.

Tapahtumajärjestäjillä on yleensä talkoolaisten täkynä pääsylippuja. Näitä ei ilmaistapahtumassa kysellä.

– Haasteena oli, ettei ollut muuta tarjottavaa kuin hyvä ja mieli ja ruoka, Fiesta organisoiva **Mikko Vento** kertoo.

Fiestan työrukkasile on tarjolla keittoa, kahvia ja leipää, kun Nuijamiestä kulttuuritilaksi takoville on riittänyt oman jutun tuotama hyvä mieli. 50 aktiivin ryhmän ikähaitari on 16–55 vuotta, ja suurin osa on nuoria

aikuisia.

Vennon mukaan iso porukka on viimeisen vuoden aikana käyttänyt tuhansia tunteja vapaaehtoistyöhön, jotta elokuvateatterista syntyisi kulttuuritila ja jotta se saisi ovensa auki. Talkooporukan palkkapäivä on syyskuussa.

KAUPUNKIAKTIIVIT toimivat näppärästi ja usein ilman katto-organisaatioita. Mistä saisi instituutioille, organisaatioille ja yhdistyksille samaa henkeä ja uutta ilmettä?

– Yhdistystoiminnalla on tietty leima, mutta on jäsenistä kiinni, millaista tuo toiminta on, Ilkka Kuukka toteaa.

Yhdistysarjen pyörittämisen ei tarvitse olla harmaata, ja muun toiminnan ohella sekin vaatii jatkuvaa päivittämistä. Kuukan viesti yhdistysjääreille on avoin toiminta ulos päin.

Kolmannen sektorin toimijoilta on vielä paljon alueita valtaamatta, ja ne voisivat olla sitä kaivattua kivaa. Julkishallinnon ja toisten yhdistysten takana on esimerkiksi kaupallinen maailma, jolle voisi flirttailla isommin.

Kun kallio halkesi

MASENNUS | Mika Tonder väitteli tohtoriksi, rakensi talon ja teki töitä itseään säästämättä. Lopulta hyppy yritysmaailmaan Venäjän talouskriisin kynnyksellä ajoi Tonderin vaikeaan masennukseen, josta selviäminen vaati elämän täysremonttia.

KANERVA JALARVO

RATIN takana istuva **Mika Tonder** laittaa autoradion päälle. Puheohjelmassa kerrotaan kolmasosan suomalaisista kärsivän mielenterveysongelmista jossain elämänsä vaiheessa.

– Määrä oli niin suuri, että se huvitti. Ajattelin, etten ainakaan kuulu tuohon porukkaan, Tonder kertoo miettiensä.

Silloin elettiin kesää 2013. Vain muutaman kuukauden kuluttua Tonder havaitsi itse ensimmäiset oireet uupumuksesta, joka vetäisi hänet lopulta kaivon pohjalle.

Jälkiviisaasti ennusmerkkeihin olisi pitänyt havahtua ajoissa. Silloin Tonder piti kuitenkin väsymyksen tunteet ja keskittymiskyvyn heikkenemisen omana tietonaan.

– Ylenkatsoin koko asiaa. Pidin itseäni kaiken kestäväenä kalliona, joka ei horju, ja niin taisi pitää aika moni muukin. Mutta kyllä se kallioikin lopulta halkeaa.

45-VUOTIAALLA Mika Tonderilla diagnosoitiin vaikea masennus keväällä 2017. Diagnoosia oli edeltänyt loppuun palaminen, psykoottinen jakso ja vuoden kestänyt terapia.

Kuukausien toipumisjakson aikana Tonder on ehtinyt miettiä, kuinka tähän pisteeseen päädyttiin. Ensimmäiset merkit olivat ilmassa jo työvuosien aikana yliopettajana Saimaan ammattikorkeakoulussa.

– Vuosituhannen vaihteen jälkeen tapahtui paljon: väittelin tohtoriksi, perustin perheen ja rakensin talon.

Yliopettajana Tonder oli luomassa matkailun kehittämissä liiketoimintaa kahdeksan vuoden ajan. Työtä oli paljon ja se oli innostavaa, mutta myös haastavaa.

Tonder ei suonut itselleen hengähdystaukoa, vaan eteenpäin oli puskettava. Väsymyksen hän kuvitteli olevan vapauden kaipuuta.

Mahdollisuus muutokseen tuli uuden liikeidean muodossa, jota

Tonder alkoi kehittää yhdessä tulevan yhtiökumppaninsa kanssa. Tavoitteena oli parantaa Venäjän markkinoille kohdennettua netti-markkinointia.

– Ajattelin, että tämä on pakko kokeilla. Muuten harmittaa jälkeenpäin.

MEDIATALO Toimeliaan aloittaessa toimintansa vuonna 2011 elettiin Venäjän talouden kasvuvuotia.

SM-tasolla aikanaan suunnistanut Tonder oli lapsesta saakka totunut antamaan kaikkensa kilpailutilanteessa. Nyt hän heittäytyi yritysmaailmaan huippu-urheilijan asenteella, itseään säästämättä. Kun riskit ovat kovat, ei häviämislle ole sijaa.

– Yrityksen vetäminen vei mukanaan täysin ja innostus oli valtava, Tonder kertoo. Parhaimmillaan Mediatlo Toimelias työllisti 12 työntekijää. Kukaan ei kuitenkaan osannut en-

nustaa Venäjän talouskriisiä syksyllä 2014. Alle vuodessa ruplan arvo romahti puoleen, ja vaikutukset olivat hurjat.

– Seuraava vuosi oli hirmuinen amokjuoksu. Yrityksen liikevaihdosta lähti todella paljon pois jo parin kuukauden aikana.

Kauppoja peruuntui ja työntekijöitä oli lomautettava. Tonder oli itse seitsemän kuukautta ilman palkkaa. Sitä päätöstä hän maksaa vieläkin.

KESÄSTÄ 2015 Tonderilla on vain vähän muistikuvia, ja nekin ovat hajanaisia. Aiemmin ulkoisesti huoliteltu yritysjohtaja alkoi muistuttaa olemukseltaan rantojen miestä.

– Annoin hiusten ja parran kasvaa. Hyvä, että peseytyä jaksoin.

Psykoottinen jakso oli seuraava askel vaikeasta masennuksesta. Sairauden kuvaan kuuluvat myös itsetuhoiset ajatukset.

– Tavallaan toivoin, että tapahtuisi jotain, joka lopettaisi kaiken. Olen kironnut jumalaa, että miksei hän päästä minua pois täältä.

Stressi laukaisi päivästä toiseen



Nuijamiiehen aulaan tulee kahvila, kun kulttuuritila avautuu. Riina Peltolan pensselinvedot antavat osviittaa sen värimaailmasta.

MINNA MÄNTTÄRI

KANERVA JALARVO



Mika Tonder toimii edelleen sivutoimisesti yritysmaailmassa kouluttajana ja konsulttina sekä terveystuotealalla. Korporaatioyritysmaailma on kuitenkin nyt nähty. – Elämässäni on nyt selkeät rajat. Olen aina tykännyt koulutus- ja opetustyöstä, sillä se on inspiroivaa. Jatkossa painotan vahvasti itsensä johtamista, joka liittyy myös jaksamiseen. Koen, että minulla on paljon annettavaa.

jatkuvan päänsäryn, joka tuntui sil-
tä kuin kalloa olisi porattu. Tonder
arveli aivoissaan muhivan kasvai-
men, joka olisi ratkaisu kaikkeen.

– Lopulta läheisiltä tuli viesti, et-
tä sun on haettava apua. Tuosta et
enää itse nouse. Ajattelin, että ai-
jaa, nyt tämä näkyy jo muillekin.

TONDER otti yhteyttä Etelä-Kar-
jalan sosiaali- ja terveystieteiden mie-
lenterveyspalveluihin, ja pääsi he-
ti keskusteluterapiaan.

Päällimmäinen tunne oli helpo-
tus.

– Masentuneelle ei ole olemassa
huomista. On vain tässä hetkessä
oleva tuska. Nyt kuitenkin ymmär-
sin, että tulevaisuus on olemassa,
vaikka se näyttääkin pimeältä, Ton-
der kertoo.

– Huomasin heti ensimmäisen
keskustelun jälkeen, että tekipä
hyvää puhua näistä asioista.

Sen jälkeen puhekanavat aukesi-
vat ja tekstiä virtasi.

– Terapia alkoi tehot nopeasti,
sillä lähtötilanne oli heikko, Ton-
der toteaa.

ARMOTON. Ennen kaikkea armo-
ton itseä kohtaan. Niillä sanoilla
Tonderia ovat kuvailleet läheiset,

jotka miehen parhaiten tuntevat.

Aiemmin armottomuus merkit-
si Tonderille fyysisten ääri rajojen
koettelemista treenin aikana. Siitä
hän nauttii vieläkin, vaikka kilpaur-
heilijan vuodet ovat takanapäin.

Työelämässä armottomuus
vääristyi kuitenkin tu-
hoavaksi voimaksi. Jo-
kainen ammatillinen vas-
toinkäyminen liike-elä-
mässä oli henkilökohtai-
nen epäonnistuminen,
jota ei voinut antaa an-
teeksi.

Oman haasteensa yhti-
töön tuo myös se, että
Tonderin miehet esiku-
vat löytyvät **Väinö Lin-
nan** Tuntemattoman so-
tilaan sivuilta.

– Suomalaisista mieshahmoista
kirkkaimpia esimerkkejä ovat Kos-
kela ja Hietanen, jotka tekivät kaik-
kensa joukkueensa eteen. On kui-
tenkin muistettava, että molemmil-
le kävi lopulta huonosti.

Nyt Tonder sanoo ymmärtävän-
sä, että sankaruuteen kuuluvalla
armottomuudella ja uhrautuvai-
suudella on rajansa. Vaikka hän
yhä vaatii itseltään paljon, nyt mu-
kana on myös lempeyttä.

– Olemalla hyvä itselle, voi olla
hyvä myös muille.

SAIRAUSLOMALLE Tonder ei jää-
nyt edes vaikeimpina aikoina. Yrit-
täjänä hän ei nähnyt muuta mah-
dollisuutta kuin koettaa nostaa ta-
lousongelmien kanssa
kamppailevan yhtiön
takaisin jaloilleen.

Mediatalo Toime-
lias myytiin loppuke-
vällä 2016. Taloudelli-
set haasteet tytäryhtiö
Flying Lynxissä kuiten-
kin jatkuivat, ja työpai-
neet olivat rajuja.

– Olin kuin zombie.
En itsekään tiedä kuinka
jaksoin, Tonder sanoo.

Toipuminen oli hidasta ja työky-
ky pysyi heikkona. Lopulta Tonde-
rille ei jäänyt muuta vaihtoehtoa
kuin elämän laittaminen täysre-
monttiin. Hän irtautui yrityskuvi-
oista ja aloitti alusta lehtorina am-
mattikorkeakoulussa.

Samalla Tonder laittoi poikki
myös ihmissuhteita. Taustalla oli-
vat kokemukset yritysmaailman
kylmästä ja kovasta puolesta, jos-
sa toisen heikkoa tilaa käytetään
häikäilemättä hyödyksi.

– Siinä pelissä ihmisen arvo mi-
tataan tuottavuudessa. Olen liian
humanisti siihen maailmaan. Mie-
lestäni ihmisellä on muukin kuin
numeroarvo.

VIKKO sitten Tonder palasi en-
simmäiseltä kesälomaltaan kuu-
teen vuoteen. Opettajan pitkä ke-
säloma oli iloinen asia myös hänen
kahdelle tyttärelleen.

– Jonakin aamuna nukuin pi-
dempään kuin perheen teini-ikäi-
nen, joten takana oli vuosien uni-
velat.

Tonder on saanut kuulla, että vii-
den vuoden rankan koettelemuk-
sen voi nähdä peilautuvan hänen
silmistään. Itse hän nostaa selviyty-
mistarinansa arvokkaimmaksi elä-
mänkokemuksekseen.

– Aiemmin olin itselleni aika vie-
ras henkilö. Nyt olen lukenut, poh-
tinut ja oppinut ymmärtämään ku-
ka olen.

Psyykelääkkeistä Tonder on kiel-
täytynyt, vaikka niitä on hänel-
le kolmesti tarjottu. Toipumises-
sa tärkeimpinä keinoja ovat olleet
mielenhallinnan työkalut, liikun-
ta, terveellinen ruokavalio ja en-
nen kaikkea asioista puhuminen.

Nyt elämässä jää toisella tavalla

MIKA TONDER

● Syntynyt 1973 Ruokolahdella,
jossa myös asuu.

● Työskentelee liiketalouden
lehtorina Saimaan
ammattikorkeakoulussa.

● Koulutukseltaan
yhteiskuntatieteiden tohtori.

● Perheeseen kuuluvat
aviovaimo, 10- ja 14-vuotiaat
tyttäret sekä gordoninsetteri
Benny.

● Harrastaa kestävyysurheilua
kuten suunnistusta,
hiihtoa ja juoksua sekä
kuntosaliharjoittelua.

aikaa myös omille unelmille. Niil-
le ei yritysmaailmassa ollut sijaa.

Kotirappusilla Saimaan selkää
katsellessa saattaa vierähtää tunti
jos toinenkin omien ajatusten pa-
rissa. Aiemmin tietokirjoja julkais-
sut Tonder on myös pohtinut kir-
joittamisen aloittamista.

– Ehkä seuraava teos voisi olla
hotakaistyylinen sarkastinen ro-
maani born outista kärsivästä mie-
hestä.

Vielä ei ole kuitenkaan sen aika.
– Nyt voin keskittyä olemaan
ihän vain isä ja aviomies.