

# ProAgria Maito-valmennus, Helsinki 3.9.2015

## Miten olla varavoimana kriisin kynnyksellä olevalle yrittäjälle

Riitta Seppälä

MTK-Satakunta/Varavoimaa Farmarille II-hanke

Itsenäisyydenkatu 35 A, 6. krs, 28130 Pori

gsm 044 9726195

riitta.seppala@mtk.fi

# Varavoimaa Farmarille-palvelu



- hankerahoitus 7/2013-12/2014 ja toivottavasti 6/2015-12/2018
- **ennaltaehkäisy ja tiedotus:** noin 150 tilaisuudessa kerrottu työhyvinvointi ym. asioista yli 3 000 kuulijalle
- jäsentiedotteet, esitteet, www-sivut, yhteystietolehtiset, lehtijutut, Hyvinvointivirta-lehti joka satakuntalaiselle maatilalle
- **yli 100 asiakasta/v** – ensiapuna viljelijälle: keskimäärin tilaa kohti
  - 4 henkilökohtaista tapaamista ja 10 puhelin- tai sähköpostikeskustelua
  - 4 yhteydenottoa muihin auttaviin tahoihin
- talous- ja ihmissuhdevaikeudet, sairastumiset, kuolemantapaukset, parisuhde- ja sukupolvien väliset ongelmat, avioerot, byrokrania, liika työmäärä, uupumus, masennus



## Mikä rassaa?

- **heikko toimeentulo vs. suuri työmäärä** -> fyysiset oireet, uupuminen, näköalattomuus, rahat eivät riitä, lisääntyvä velkamäärä, rästit
- **ammatti-identiteetti koetuksella** -> epävarmuus, valvonnat ja byrokratia
- ihmissuhdeongelmat, sairaudet, muut kriisit, huolet läheisistä ja eläimistä

-> **HALLINNAN TUNTEEN PUUTTUMINEN OMASTA ELÄMÄSTÄ**

Kun ei ole aikaa, rohkeutta tai valmiuksia **PYSÄHTYÄ**, kuormitus lisääntyy vähitellen

- mitä isompi kuorma, sitä suurempi muutostarve, pakeneminen pitkittää vyyhtiä
- pienikin vastoinkäyminen voi katkaista kamelin selän
- **pienikin apu ja muutos parempaan voi muuttaa suunnan**



## Varhaisiin signaaleihin reagoiminen

- *erääntyvät laskut, karhut, ulosotot* -> MELA, lomitus, neuvonta, verottaja, rahoittajat, rehu- ym. maatalouskaupat  
-> henkilökohtainen kontakti, avun tarjoaminen
- *lisääntyneet tapaturmat ja muu sairastaminen*; fyysiset ja psyykkiset oireet  
-> lähipiirin, työterveys-, ym. terveydenhuollon ja lomituksen reagointi
- *puutteet viranomaisvelvoitteissa* -> sanktioita -> ohjaus avun piiriin
- *tuotannon heikkeneminen & viljelijöiden muuttuminen* -> tilalla käyvät tahot; eläinlääkärit, lomittajat, tarkastajat, neuvojat, seminologit, maitoautonkuljettavat, rehu- ja teurasautonkuljettajat, meijerien ym. liikkeiden edustajat  
-> asioiden puheeksi ottaminen ja avun tarjoaminen ilman syyllistämistä

**PELKO JA HÄPEÄ ESTÄVÄT AVUN PYYTÄMISEN JA VASTAANOTTAMISEN!**

# Hälytysmerkkejä

- unihäiriöt
- muistin huononeminen
- ahdistuneisuus tai ärtyneisyys
- välinpitämättömyys, aloitekyvyttömyys, vaikeus tehdä päätöksiä
- negatiivisten ajatusten kierre, näköalattomuus
- ulkoisen olemuksen muutokset
- lisääntyneet sairastumiset ja epämääräiset kiputilat
- runsas alkoholin käyttö

”Minusta tuntuu, että sinulla ei ole kaikki hyvin. Mitä sinulle kuuluu, miten jaksat?”

-> asioiden puheeksi ottaminen ja avun tarjoaminen ilman syyllistämistä





# Varhaisen välittämisen huoneentaulu

- **kuuntele** - totea, peilaa, kertaa
- **ole aito** - luo toivoa, ole turvallinen, kerro vaihtoehtoista
- **asia kerrallaan** - älä lisää kriisejä, luo aikatauluja
- **älä osaa liikaa** - palaa asioihin, kysele korrektisti, ole suora
- **pidä yhteyttä** - soita taas, pyydä lupa yhteydenottoihin, ole luotettava

Lähde: Mela

# Talous ja jaksaminen



- maatilojen taloustilanne heikkenee koko ajan
  - > työmäärä kasvaa, ei varaa työntekijöihin, sijausapuun eikä lomiin
  - > fyysiset ja psyykkiset oireet ja sosiaaliset kontaktit vähenevät, ihmissuhteet kärsivät, ei voimia eikä aikaa harrastuksiin
- eri tilanteissa erilaiset ratkaisut talousongelmiin (onko syynä tilapäiset vaikeudet, heikko kannattavuus, rakenteelliset ongelmat vai esim. yksityistalous)
  - > **asiantunteva ulkopuolinen kokonaisnäkemys tilanteesta auttaa**
  - > **oikeat toimenpiteet & realistinen aikataulu korjaustoimiin, ei kaikkea kerralla**

# Riskiryhmät



- **paljon investoineet tilat**, etenkin jos puutteita johtamisessa
- ikääntyvät viljelijät > 50 v (viljelijöiden keski-ikä 55 v),
  - > voimat vähenevät, krempat lisääntyvät
- > ei olisi enää halua laajentamiseen, mutta nykyisellä eläin- ja peltomäärällä ei jää enää itselle mitään palkkaa
- > ei ole varaa palkata apu työvoimaa, eikä ole toimivaa sijaisjärjestelmää
- tilat, joilla kotieläinmäärä niin pieni, ettei saa mitoitusten mukaan kuin yhden lomittajan osaksi päivää -> ei saa koskaan oikeaa lomaa
- viljelijät/tilat, joille tulee äkillinen kriisi, esim. vakava sairaus, kuolemantapaus, onnettomuus tai avioero



# Viljelijän tukiverkko



- **perhe, lähiyhteisö, ystävät, sukulaiset**
- **työterveys- ja muu sosiaali- ja terveydenhuolto**
- **ProAgria (Kriisipalvelu), eläinlääkärit, seminologit, meijerit**
- **Iomitus, Mela**
- **tuottajajärjestö, Varavoimaa Farmarille, maaseudun tukihenkilöt**
- **vapaa-ajan yhdistykset ja muut verkostot**
- **maaseutuviranomaiset, ELY, EU-avustajat**
- **vakuutusyhtiöt, pankit, velkaneuvonta**
- **seurakunnat, perheasiain neuvottelukeskukset, perheneuvolat**
- **SPR, mielenterveysseurat, Tukinet-kriisikeskus**
- **A-klinikat, AA, AL-Anon**

Riitta Seppälä/Varavoimaa Farmarille-palvelu  
ProAgria Maito-valmennus 3.9.2015 Helsinki



# Käytännön vinkkejä

- tee selväksi, että kaikki keskustelut ja yhteydenotot ovat ehdottoman luottamuksellisia
- kysy lupa, saatko ottaa viljelijän puolesta yhteyttä johonkin auttavaan tahoon
- emme muuta ketään -> jokaisella meistä on oman suuruisensa voimavarat, arvot ja asenteet, joita tulee kunnioittaa
  
- ole realistinen oman osaamisesi, voimiesi ja aikasi suhteen
  - > pienikin apu voi autettavassa vapauttaa paljon energia
  - > lupaus vain siitä, minkä uskot toteutuvan

**MOTTO: aina on toivoa ja monenlaisista vaikeuksista selvitään**