



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

Tukea ihmiseltä ihmiselle

Matalan kynnyksen tukea ja apua Maaseudun tukihenkilöverkosta

Yhteistyöpäivä maatalousyrittäjiä työssään kohtaaville,
Satakunta

Mia Kalpa, suunnittelija
Maaseudun tukihenkilöverkko
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
13.1.2022



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO
Tukea ihmiseltä ihmiselle

Maaseudun tukihenkilöverkko nyt:



- Toiminta on osa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n toimintaa.
- 26. toimintavuosi ja täysin STEA:n rahoittamaa toimintaa.
- Verkostolla on ohjausryhmä (2022-2024), jossa mukana edustajat:
 - ❖ Maa- ja metsätaloustuottajain keskusliitto
 - ❖ Maa- ja kotitalousnaisten Keskus (ProAgria)
 - ❖ Maaseudun Sivistysliitto
 - ❖ Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela
 - ❖ Mieli ry
 - ❖ Työterveyslaitos
 - ❖ Suomen evankelis-luterilainen kirkko
 - ❖ Svenska producenternas centralförbund
 - ❖ Kaksi tukihenkilöedustajaa; Teija Airaksinen ja Ari-Veli Isonikkilä
 - ❖ Ohjausryhmän puheenjohtaja Pekka Perttula.
- 170 koulutetun vapaaehtoisen valtakunnallinen auttamisverkosto.
- Kohderyhmänä maaseudun yrittäjät ja asukkaat.
- 17 toiminta-aluetta ja aluetyötä organisoivat koulutetut aluevastaavat.

Maaseudun tukihenkilö:

- On koulutettu vapaaehtoistoimija, joka toimii auttamisen halusta ja jolle ei makseta toiminnasta palkkaa
- Tuntee maaseudun elinolosuhteet. Hän on saanut perusvalmiudet ihmisten ja erilaisten kriisitilanteiden kohtaamiseen sekä ohjaa tukea tarvitsevan tarvittaessa ammattiavun piiriin
- Ei ole ammattiauttaja vaan pikemminkin vertainen arjen rinnalla kulkija, huolien kuuntelija ja keskustelija.
- Kanssa etsitään ratkaisua kuorimittavan elämäntilanteen helpottamiseksi sekä hyvinvoinnin edistämiseksi
- **On vaitiolovelvollinen**





MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO
Tukea ihmiseltä ihmiselle

Autamme eri tavoilla

Keskusteluapu



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO
Tukea ihmiseltä ihmiselle

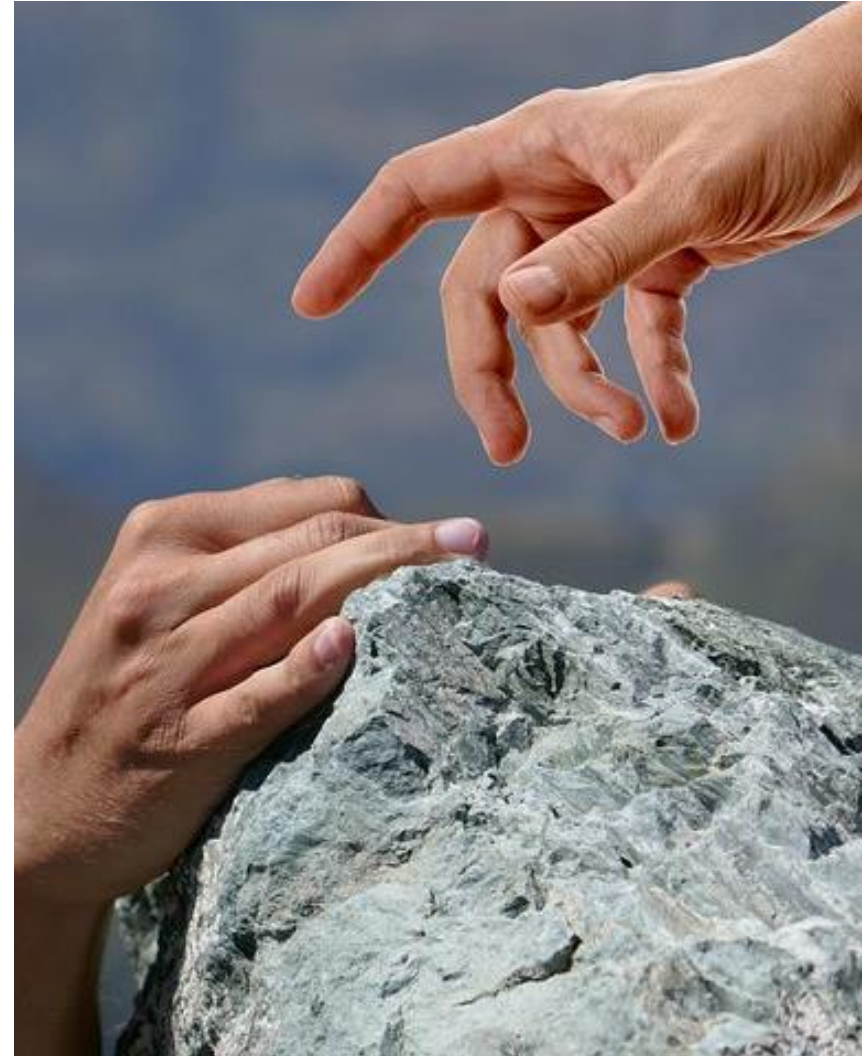
- Tukihenkilöt löytyvät osoitteesta www.tukihenkilo.fi – saa soittaa kelle vaan ja mihin tahansa päin Suomea. Kynnys saa olla hyvin matala ottaa yhteyttä!
- Lyhytkestoista keskusteluapua (1-6kk) elämän erilaisissa tilanteissa.
- Tukihenkilöille voi laittaa myös teksti- ja WhatsApp – viestejä.
- Osalla tukihenkilöistä on pieni esittely itsestään nettisivuilla ja osaa voi lähestyä myös sähköpostitse.





Jelppi –ryhmätoiminta:

- Käytännön apua elämän erilaisissa kriisitilanteissa.
- Apua annetaan 1-3 päivän ajan.
- Auttamisen määrä ja tavat sovitaan yksilöllisesti.
- Taustalla aina psyko-sosiaaliset syyt avun tarpeelle.
- Jelppi-ryhmään kuuluu 2-5 maaseudun tukihenkilöä.
- **Tarvitaan lisää tekijöitä!** – yhteys Tukihenkilöverkkoon, jos asia kiinnostaa.



Miten saada Jelppi –ryhmän apua?

1. Ota yhteys oman alueesi Jelppi-vastaavaan <https://tukihenkilo.fi/tukihenkiloverkon-toiminta/jelppi-ryhma/> tai Tukihenkilöverkon koordinaattoriin, **tukihenkilo@mtlh.fi** tai p. **0400 789 481**
2. Kerro tilanteestasi tai asiakkaasi tilanteesta.
3. Yhteyshenkilö ottaa yhteyttä tuettavaan, kartoittaa tilanteen ja arvioi, millaista apua tarvitaan ja kuinka paljon. Jos Jelppi-ryhmä ei voi tarjota apua, ohjaamme oikean avun piiriin. Ketään ei jätetä yksin!
4. Yhteyshenkilö ja tuettava sopivat päivän, jolloin Jelppi-ryhmä saapuu tuettavan luokse, mitä siellä tehdään ja keitä on mukana.
5. Tukihenkilömme toimivat luottamuksellisesti, tuettavaa kunnioittaen ja kuunnellen. Tukihenkilöitämme sitoo vaitiolovelvollisuus.

Alueet, joilla jo toimii Jelppi –ryhmä:

- **Kainuu:** yhteyshenkilö Marjatta Pikkarainen p. 044 320 1585
- **Keski-Suomi:** yhteyshenkilö Outi Lahti p. 040 025 1383
- **Pirkanmaa:** yhteyshenkilö Topi Jaakonaho p. 046 8807 882
- **Pohjois-Karjala:** yhteyshenkilö Mari Puustinen p. 050 306 5832
- **Pohjois-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Sisko Korkala p. 040 553 9311
- **Pohjois-Savo:** yhteyshenkilö Matti Niskanen p. 040 547 1251 (varalla p. 040 486 7876)
- **Etelä-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Marja-Leena Perälä p. 045 857 7600
- **Satakunta:** yhteyshenkilö Tukihenkilöverkon koordinaattori, p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- **Uusimaa:** yhteyshenkilö Heidi Pekki p. 045 332 3538 (ryhmä tauolla toistaiseksi)

Satakunnassa on tällä hetkellä kaikkiaan 7 tukihlöö, joista 2 toimii jelpissä.

Tukinet:



- Netissä toimiva kriisikeskus.
- Luotettavaa, turvallista ja maksutonta apua 24/7.
- Yhteyttä voi ottaa anonyymisti ja itselle sopivana ajankohtana.
- Henkilökohtaista tukea, erilaiset chatit ja keskusteluryhmät.
- Tukinetissä asioidaan selainohjelman välityksellä. Yhteys palveluun on salattu samoin periaattein kuin verkkopankeissa.
- www.tukinet.net
- Kirjaudu sisään ja luo nimimerkki



Tukinetin kevät 2022

Apua, mikä ihmissuhde! -keskustelualusta

- Ihmissuhteissa ihastumme ja vihastumme, ne voivat rakentaa tai repiä meitä. Tervetuloa keskustelemaan lähisuhteiden asioista.
- **Apua, mikä ihmissuhde -livechatit joka kuun toinen keskiviikko alkaen 12.1. klo 18–19.30**

Ylpeet landet! -ryhmä

- Ylpeet landet on ryhmä, jossa maalla asuvana nuorena aikuisena (20-35v.) pääset keskustelemaan muiden saman ikäisten maalla asuvien kanssa. Keskustella voit vaikka siitä, kuinka etuoikeutettua on saada hengittää puhdasta ilmaa sekä elää ilman turhaa melu- tai valosaastetta tai sitten ihan jostain muusta itseäsi kiinnostavasta asiasta.
- **Ylpeet landet -livechatit joka kuun kolmas torstai alkaen 20.1. klo 19–20.30.**

Elämää maaseudulla -keskustelualusta

- Ryhmässä keskustellaan elämästä maaseudulla ja siihen liittyvistä aiheista kuten esimerkiksi sukupolvenvaihduksesta, luopumisesta, jaksamisesta tai yksinäisyydestä.

Ihmiseltä ihmiselle –tukisuhteet, mahdollisuus myös yksilöchattiin tätä kautta.

TULOSSA: Kevään aikana aloitamme yhden uuden teemachatin, kannattaa seurata Tukiverkon somea ja nettisivuja...



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO
Tukea ihmiseltä ihmiselle

Tuetut lomat





- Lomia henkilöille ja perheille, joilla ei lomaan muutoin olisi mahdollisuutta terveydellisistä, taloudellisista tai sosiaalisista syistä johtuen.
- Yhteistyötahoja lähes 100, lomakohteita 28 ja lomaviikkoja 600.
- Lomakohteina erilaiset kylpylät, hotellit, kuntoutus- ja nuorisokeskukset sekä urheiluopistot
- Lomatukea voidaan myöntää korkeintaan kahden vuoden välein. Hakijalle aikaisemmin myönnetyt lomatuot vaikuttavat lomatuon myöntämiseen!
- Lomatukea haetaan henkilökohtaisella tai perhekohtaisella hakemuksella ja hakemuksen tulee olla MTLH:ssa viimeistään 3kk ennen lomajakson alkua.
- Loman omavastuuosuus aikuisilta 20 €/vrk, alle 17 –vuotiaat ovat maksuttomia.
- Lomat sisältävät majoituksen jaetuissa kahden hengen huoneissa/perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, täysihoidoruokailut ja lomaohjelman.
- Minkään yhdistyksen tai järjestön jäsenyys tai jäsenyyden puuttuminen ei vaikuta lomatuon myöntämiseen!

Makupaloja lomatarjonnasta:

- Lomia lapsiperheille
 - Meidän perheen lomat
 - Muksulomat
- Hyvinvointia työikäisille -lomat
- Lomia ikääntyneille
 - Työt takana -lomat; noin 60 – 74 -vuotiaille
 - Seniorilomat; 75+ vuotiaille
- Voimaa vertaisuudesta –lomat
 - Omatoimisille aikuisille ja lapsiperheille
 - Apua tarvitseville ja vaikeavammaisille aikuisille
 - Omaishoitajalle + hoidettavalle
 - Omaishoitajille
- **Omia lomajaksoja myös maatalousyrittäjille ja yrittäjille → aikuisten lomia ja perhelomia**



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO
Tukea ihmiseltä ihmiselle

Palautetta tuettavilta:



Tuettavilta suoraan:

- *“Sain teiltä aivan ihanan ja hyvän tukihenkilön. Tukihenkilöstä on todella paljon ollut apua. Jatkamme yhä tukikeskusteluja. Kiitos sinulle paljon. Tämä on pitänyt minut elossa ja yrittämään. Tukihenkilö on ansainnut minulta suuren kiitoksen.”*
- *“Helpotti! Ihanaa, että sait mut rauhoittumaan!”*
- *“Se, että tietää, ettei jää yksin asioidensa kanssa ja saa purkaa ilman, että tuomitaan, tuo helpotusta.”*

Tukihenkilöiden välittämiä palautteita tuettavilta:

- Koki tulleen kuulluksi ja saaneensa peilausta ajatuksiinsa.
- Kiitos, kun sain soittaa uudestaan samana päivänä!
- Kiitos, että häntä autettiin nostamaan itse elämän voimavaroja näkyville.
- Kiitos siitä, että tuli kohdatuksi arvostettuna ihmisenä.

- Asioiden ääneen sanominen helpotti oloa.
- Tuskan jako helpottaa ja selkeyttää tehtyjä valintoja.
- Hän oli helpottunut ja iloinen, että hänen murheensa otettiin tosissaan.
- Helppo lähestyä, ei ollut ahdistava kokemus (hänelle todella iso asia).
- Olin tukena hänen omassa päätöksessään.
- Olet mukana tässä vaikeassa tilanteessa.
- Iloista mieltä, uutta elämäniloa.
- Piristää päivää, kun saa jutella.
- Oli kiitollinen tapaamisesta ulkona.

Kaiken kaikkiaan palautteissa oli paljon kiitollisuutta ja kiitoksia siitä, että joku oli aidosti läsnä ja kuunteli heitä ilman kiirettä, kohdaten arvostavasti ja ymmärtäen.



Yhteenvetoa

- Maksutonta ja luotettavaa tukea ilman jonoja, ilman byrokratiaa.
- Tukihenkilön kanssa keskustelu voi auttaa, kun tilanne ei ole vielä kriisissä esim. haasteet ihmissuhteissa ja yksinäisyys.
- Kriisitilanteissa voimme tarjota konkreettista apua ja henkistä tukea. Tarvittaessa osaamme ohjata ammattiavun piiriin.
- Keskusteluista ja tapaamisista on saatu runsaasti hyviä kokemuksia.
- Hyvät kokemukset ja haastava yhteiskunnallinen tilanne kannustavat jatkamaan ja edelleen kehittämään toimintaa.

Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää!

Maaseudun tukihenkilöverkko:

puh. 0400 789 481, 010 219 3461
eija.eloranta(at)mtlh.fi
tukihenkilo(at)mtlh.fi
www.tukihenkilo.fi

Lomatoiminta:

Puhelinpalvelu auki arkisin klo 9-13
p. 010 2193 460
mia.kalpa(at)mtlh.fi
lomat(at)mtlh.fi
www.mtlh.fi





MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

KIITOS!