

# Varavoimaa Farmarille

Varavoimaa Farmarille-palvelu auttaa vaikeuksissa olevia viljelijöitä jaksamiseen, ihmissuhteisiin, kriiseihin ja talouteen liittyvissä asioissa. Tavoitteena on myös madaltaa avun hakemisen kynnyksiä ja edistää viljelijöiden ja muiden maaseutuyrittäjien hyvinvointia.



## Ulkopuolelta voi nähdä kokonaisuuden paremmin

Tarkoituksena on antaa mahdollisuus purkaa huoliaan meille, joille maatalous ja yritystoiminta haasteineen on tuttua. Kun suurin huolien taakka on saatu puhuttua ulos, kartoitetaan tilan, yrityksen

näkemään asiat selvemmin. Tässä työssä mietimme myös talousasioiden ja käytännön töiden järjestämistä, tarpeen mukaan psyykkisten tai fyysisten sairauksien hoitoja tai yksinkertaisesti liian isoa työmäärää. Toisinaan taas ihmissuhteet ovat ajautuneet vaikeuksiin ja

maan ja ennakoimaan kaikkia tapah-tumia. Silloin yrittää asettua elämän tosiasioiden ja ympäröivän yhteiskunnan ulkopuolelle asemaan, joka on todellisuudessa mahdoton, mikä osaltaan uuvuttaa lisää.

”Kaikki tapaamiset ja yhteydenotot ovat ehdottoman luottamuksellisia.”

ja ihmisten kokonaistilanne ja mietitään yhdessä, millä keinoin kuormittavaa tilannetta voitaisiin helpottaa. Useinhan väsymys ja sokeus omiin asioihin estävät viljelijää itseään näkemästä selviäkkin asioita. Yleensä jo ensimmäisen käynnin aikana syntyy melko hyvä kokonaiskuva tilanteesta sekä avun tarpeista ja mahdollisuuksista.

## Jokaisen lähimmäisen asia

Kaiken kaikkiaan tämä on paljolti sel-laista työtä, miten kukin meistä lähim-mäisistä voi auttaa toisiaan, jos näkee, että syystä tai toisesta naapurin tai sukulaisen voimat alkavat ehtyä, tulee yllättävää sairastumista tai muuta kriisiä.

Usein, jos apua osattaisiin ja rohjet-taisiin pyytää ja ottaa vastaan ajoissa, ei oltaisi lainkaan sellaisessa tilanteessa, että tarvittaisiin mitään radikaaleja toimenpiteitä. Jo huolien purkaminen saa

tarvitaan keinoja solmujen avaamiseen. Tarpeen vaatiessa rohkaisemme otta-maan yhteyttä myös ammattiauttajiin.

## Voiko elämää hallita?

Viljelijöitä rassaa syystäkin entistä enemmän tunne, ettei elämä ole enää omassa hallinnassa ja joku ulkopuolinen sanelee, miten pitää toimia. Mihin niistä oikeasti voin itse vaikuttaa ja mihin en?

Epäterveessä ja itseä rasittavassa hallin-nantarpeessa ihminen pyrkii hallitse-

Terveessä elämänhallinnassa tavoitteena on oman itsen tunteminen ja sitä kaut-ta realistinen toiminta omiin kykyihin ja voimavaroihin nähden.

”Anna minulle tyyneyttä hyväk-syä asiat, joita en voi muuttaa.

Rohkeutta ja voimia muuttaa asiat, joita voin.

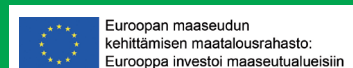
- ja anna viisautta erottaa nämä kaksi toisistaan.”

## Yhteyttä voi ottaa pienissäkin asioissa

Jos toivotte saavanne itse apua tai tiedät-te jonkun viljelijän, yrittäjän tai heidän perheenjäsenensä, joka mielestänne kai-paisi apua, rohkeasti vaan yhteydenot-toon.



Riitta Seppälä  
Varavoimaa  
Farmarille-palvelu/  
MTK-Satakunta  
gsm 044 5726195  
riitta.seppala@mtk.fi



# Läheiset ihmissuhteet – rasitteista arjen voimavaroiksi

Työpaikan ilmapiiri vaikuttaa merkittävästi työn tulokseen ja työssä jaksamiseen. Se, miten ihminen kokee oman työnsä, vaikuttaa puolestaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

**K**un työpaikka on koti ja lähin työtoveri on oma puoliso, niin moni asia on toisin kuin kodin ulkopuolella työssäkäyvällä. Yhteisestä työstä voidaan puhua ja sitä voidaan suunnitella yhdessä. Toinen ymmärtää työhön liittyvät paineet ja stressin, mutta myös ilon ja onnistumisen tunteet. Parhaimmillaan syntyy yhdessä yrittämisen ajatus ja mehenki. Silloin työ tukee ihmissuhdetta ja läheinen ihmissuhde työssä jaksamista.

Aina se ei kuitenkaan käy helposti. Työn paineet heijastuvat keskinäiseen kanssakäymiseen. Saattaa olla niin, että työ sujuu, vanhemmuuskin sujuu, mutta puolisona oleminen unohtuu. Parisuhteen hoitaminen jää kaiken muun jalkoihin. Parisuhteen hoitaminen on sitä, että en katso omaa puolisoani ainoastaan työtoverina. En myöskään näe häntä ainoastaan lasten äitinä tai isänä. Katson häntä ja huomioin häntä naisena tai miehenä.

## Arkirakkaus on välittämistä

Entä jos tunne on päässyt hiipumaan, jos rakkaus ei enää kukoista? Rakkauden tunne tulee aivan kuin jostain tyhjästä vain silloin, kun rakastutaan. Silloin ei vielä tunneta toista, kuvitellaan kaiken-

laista. Kun rakastuminen on jo ohi ja arki on alkanut, niin silloin rakkauden tunne ei tule enää tyhjästä tai itsestään. Silloin rakkaus on tekoja ja sanoja. Arkirakkaus on parhaimmillaan välittämistä toisesta ja siitä, mikä on hänelle tärkeää.

## Sukupolvien ja perheen rajojen kunnioittaminen

Maatiloilla useat sukupolvet elävät usein tiiviissä kanssakäymisessä. Tämä on suuri rikkaus jo lapsiakin ajatellen. Samalla siinä on tuki myös ristiriidan mahdollisuus. On tärkeää nähdä ja määritellä perheen rajat niin, että ajatus ydinperheestä säilyy myös sellaisessa perheessä, johon kuuluu vaikkapa kolme sukupolvea. Puolisoiden on hyvä sopia yhdessä, mitkä ovat niitä asioita, joihin emme anna muiden puuttua, emme edes omien vanhempien. Perheen rajojen kunnioittaminen on vastavuoroista ja molemminpuolista.

Jos tehtäisiin parisuhteen riskien kartotus, niin suurin riski ei olisi mikään ulkopuolinen tekijä, esimerkiksi työ. Suurin riskitekijä on se, että alamme pitää puolisoamme itsestään selvyytenä ja ikään kuin ”kalustoon kuuluvana”. Sama koskee kaikkia läheisiä ihmissuhteitamme.

## Kiitos ja kiitollisuus kantaa

Kiitollisuus ja sen osoittaminen on kaikkien ihmissuhteiden tärkein voimavara. Osaamme antaa kritiikkiä ja sanoa asioista silloin, kun ne eivät mielestämme toimi. Tämä on hyvä. Mutta osaammeko sanoa sen rakentavasti? Ja ennen kaikkea: muistammeko antaa myönteistä palautetta ja sanoa myös kiitos?



**Heikki Kruus**  
Perheneuvoja  
Pariopsykoterapeutti



”Yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt, luottamus ja sekä toinen toisensa arvostus ovat meille tärkeitä. On annettava aikaa parisuhteelle sekä myös omaa tilaa itselle ja toiselle”.

**V**irve ja Toni Hindström Kiikoisista suunnittelevat lähivuosina sukupolvenvaihdon. Näin myös Anttoni, 2 v ja Ilmari ½ v saavat kasvaa luonnon keskellä turvallisessa maalaisympäristössä työn hyörinässä, mitkä ovat sekä Virvelle että Tonille elämän ydinarvoja. Alusta lähtien he ovat voineet puhua kaikista asioista avoimesti. Avioehtokeskustelukiin käytiin jo vuosia sitten ja avioehto oli heille itsensänselvyyksi.

# Päätä omista asioistasi

Silmänräpäys voi muuttaa tyystin niin itsestään selvän asian kuin omista asioista päättämisen ja määräämisen. Siihen ei tarvita kuin horjahdus rappusissa, onnettomuus moottorikäyttöisten koneitten kanssa tai sairaskohtaus.

**M**iten minun käy, jos en pysty enää hoitamaan asioitani? Miten omaisuuteni suhteen menetelään kuolemani jälkeen, kuka minut perii? Avioliitto voi päättyä odottamattomasti tai muista perheen jäsenistä voi joku menettää henkensä.

Vaikeiksi ja epämukaviksi keskustelunaiheiksi usein koetut perintö- ja avio-oikeudelliset asiat jätetään usein myöhemmin hoidettavaksi ja joskus ne jäävät kokonaan hoitamatta. Toisaalta oma päätäntävalta ja itsenäisyys ovat kuitenkin viljelijöille ja yrittäjille tärkeitä asioita. Tilan ja yrityksen eteen tehdään paljon töitä ja jokaisella meistä on omia toiveitamme ja ajatuksiamme myös tulevaisuudesta. Usein ei ole kuitenkaan tarkkaa käsitystä siitä, miten omille asioille kävisi, jos sattuisi jotain odottamatonta.

Kaikkea ei voi ennakoida, eikä kaikkeen voi varautua, mutta ennakoimattomia tilanteita voi helpottaa mm. ottamalla selvää asioista, tekemällä testamentin, edunvalvontavaltuutuksen ja avioehdon. Tilanteeseen ei ole tarjolla ”vakiopakettia”, vaan jokaisen kohdalla on asiakirjojen tarve pohdittava erikseen.

## Millaisia testamentteja voi tehdä?

Testamentteja voi olla erilaisia, mutta päätyypit ovat omistusoikeustestamentti, käyttöoikeustestamentti ja tuotto-oikeustestamentti.

Testamentti on kuolemanvaraismääräys, jolla henkilö voi määrätä siitä, miten hä-

nen jälkeensä hänen perintönsä kanssa on meneteltävä. Testamentti on ankaran muotomääräinen asiakirja, jonka laatimisessa on syytä käyttää asiantuntijaa. Testamentilla voi sulkea mm. perinnön saajien aviopuolisoiden avio-oikeuden pois ja testamentilla voi määrätä esimerkiksi avopuolison oikeuksista, tosin verotus on huomioitava erityisesti siinä tapauksessa.

Lakiosaperillisillä on oikeus tietyin poikkeuksin lakiosansa, joka on puolet hänelle muutoin tulevasta perintöosasta.

Omaa testamenttiaan voi muuttaa rajoittamattomasti niin kauan kuin henkilön kyky itsenäiseen tahdonmuodostukseen säilyy. Testamentin saaja voi luopua testamenttisaannostaan joko osittain tai kokonaan.

## Mikä on edunvalvontavaltuutus?

Edunvalvontavaltuutus on asiakirja, jolla henkilö valtuuttaa jonkun tai jotkut huolehtimaan asioistaan siinä tapauksessa että itse ei siihen enää kykenisi. Edunvalvontavaltuutuksella voi määrittää, mitä valtuutettu saa tehdä. Ellei henkilöllä ole edunvalvontavaltuutusta, määrätään hänelle tarvittaessa edunvalvoja, joka toimessaan on velvollinen noudattamaan holhoustoimilakia.

Valtuutuksen voi tehdä henkilö, joka ymmärtää tekemänsä oikeustoimen merkityksen. Kun henkilö itse tai joku muu toteaa henkilön olevan edunvalvonnan tarpeessa, valtakirjan liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto, jolla lääkäri vahvistaa tarpeen sekä hakemus, jotka lähetetään maistraattiin. Maistraatti vahvistaa edunvalvonnan sekä kirjaa sen rekisteriin.

Mikäli edunvalvonnan tarve päättyy, voidaan valtuutus poistaa rekisteristä hakemuksesta.

## Tekisinkö avioehdon?

Avioehto on määrämuotoinen asiakirja, jolla avioliittoon aikovat tai avioliitossa olevat voivat määrätä siitä, mikä puolisoiden omaisuus on tai ei ole avio-oikeuden piirissä. Avioehtosopimus on nimessä mukaisesti sopimus, jota ei voi tehdä yksipuolisesti toisin kuin lahjakirjan tai testamentin määräys, jolla saajan aviopuolison avio-oikeus voidaan sulkea pois ilman saajan suostumusta.

Avioehtosopimus tulee rekisteröidä maistraattiin saadakseen lainvoiman. Se tulee myös peruuttaa samalla tavalla.

## Mitä minun kannattaisi tehdä?

Jokaisen olisi syytä pohtia, mikä oma tilanne on ja miten toivoisi asioiden hoituvan, jos jotain sattuu. Asiantuntijan, esimerkiksi paikallisen asianajajan kanssa, voi suunnitella ja valita itselle sopivimmat asiakirjat ja vaihtoehdot.

Päivitystä tarvitaan, kun tapahtuu muutoksia ja yleisesti ottaen noin viiden vuoden välein tarkastetut asiakirjat ovat suhteellisen ajantasaisia.

Omat asiat ovat kyllä siihen käytetyn ajan ja vaivan arvoisia!

Kaija Ruosteenoja  
Asianajaja

Tärkeää on, että on olemassa suunnitelma ”pahan päivän varalle” sekä asiakirjat, joilla varmistetaan, että oma tahto toteutuu, tapahtuupa sitten mitä tahansa.



# Maatalousyrittäjän henkiset haasteet muutostilanteissa

**M**aatilan sukupolvenvaihdokset, suurista investoinneista päättäminen ja niiden toteuttaminen, ovat tilanteita, joissa yrittäjä joutuu pohtimaan tilanpidon jatkoa, vetämään sen suhteen suuria linjoja ja tekemään päätöksiä, joiden vaikutukset määrittävät tulevaisuutta jopa vuosikymmenten päähän. Joskus vaihtoehtona voi olla päätös siitä, että suuria muutoksia ei tehdä, tilanpito lopetetaan ja tila myydään tai vuokrataan ulkopuoliselle.

suuntautunut ja aktiivinen. Toinen voi olla hitaasti lämpiävä ja tarvitsee aikaa työstä toiseen siirtymiseen ja uusien asioiden sulatteluun. Joku pystyy keskittymään pitkäänkin, toinen häiriintyy helposti. Joku taas tarvitsee erilaisia virikkeitä päiväänsä, ettei pitkästy. Mikään temperamenttityyppi ei ole sinänsä yrittäjyyden kannalta parempi tai huonompi, tärkeää sen sijaan on tunnistaa oma temperamenttinsa ja sovittaa oma toimintansa siihen. Hitaasti lämpiävän

tamisen taitoa, myös riskinsietokykyä, ongelmanratkaisutaitoja ja sitoutumista. Siksi jokaisen muutostilanteessa olevan nykyisen tai tulevan viljelijän pitäisi käydä läpi oma henkilökohtainen prosessinsa, jossa hän pohtii eri vaihtoehtoja, analysoi omat valmiutensa ja tekee niiden pohjalta itselleen parhaiten sopivan päätöksen. Maatalousyrittäjän identiteetti rakentuu yrittäjyyttä tukevaksi, kun hän on tietoisien pohdinnan tuloksena tehnyt valinnan, jota hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa kannattelevat.

**Maatalousyrittäjän identiteetti rakentuu yrittäjyyttä tukevaksi, kun hän on tietoisien pohdinnan tuloksena tehnyt valinnan, jota hänen henkilökohtaiset ominaisuutensa kannattelevat.**

Näissä tilanteissa viljelijät ovat käymässä läpi prosessia, jossa joka tilalla on samoja elementtejä. Silti jokainen heistä on tekemässä myös yksilönä omassa elämässään ainutlaatuista kehityskaarta.

Viljelijöitä yhdistävät tietyt ulkoiset tekijät ja kokemukset, mutta jokaisella on omasta perimästään, temperamenttityypistään, saamastaan kasvatuksesta ja kokemusmaailmastaan johtuen oma, yksilöllinen tapansa tulkita maailmaa ja elämäntapahtumiaan. Keskustelukulttuuri, ongelmanratkaisutaidot, arvot ja asenteet voivat olla erilaisia.

## Temperamentti periytyy

Temperamentti on vahvasti periytyvä, melko pysyvä ominaisuus. Se määrittää sitä, miten reagoimme erilaisiin ärsykeisiin ja millainen aktiivisuustaso meillä on. Joku reagoi nopeasti, on ulospäin

pitää osata ennakoida asioita enemmän, ettei joutuisi jatkuvasti yllättävien tilanteiden eteen, kun aktiivisen temperamenttityypin omaava sopeutuu nopeasti uusiin tilanteisiin.

## Identiteetti rakentuu elämän aikana

Identiteettiämme sen sijaan rakennamme elämän muutosten myötä. Muutostilanteissa käymme läpi erilaisia vaihtoehtoja, ja peilaamme niitä omiin persoonallisiin ominaisuuksimme. Näin pyrimme löytämään itsellemme sopivia keinoja elää sopuosuinnussa itsemme ja ympäristömme kanssa.

## Mitä ominaisuuksia yrittäjyyttä tai investointia pohtivan pitäisi osata itsessään arvioida?

Maatalousyrittäjyys vaatii paitsi vahvaa ammatillista osaamista ja itsensä joh-

Tulevan rahoituskauden aikana toteutettavaksi suunnitellussa työhyvinvointihankkeessa pyrimme ottamaan yhdeksi teemaksi muutostilanteessa olevien tilojen ja yrittäjien tukemisen omaa yrittäjyyttä arvioivassa ja kehittävässä prosessissa. Pyrkimyksenä on auttaa viljelijöitä arvioimaan realistisesti omia resursseja ja tekemään päätökset tämän harkinnan pohjalta.



**Maija Pispa**  
Maatalousyrittäjien työhyvinvointihanke

## Lisätietoja hyvinvointiin, jaksamiseen ja talouteen

[www.mtk.fi/satakunta](http://www.mtk.fi/satakunta)

- > Varavoimaa Farmarille-palvelun sivut sisältävät mm. kuntakohtaisesti Satakunnan kaikkien auttajatahojen tiedot

[www.mela.fi](http://www.mela.fi)

[www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)

[www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi)

[www.tukinet.fi](http://www.tukinet.fi)

[www.mielimaasta.fi](http://www.mielimaasta.fi)

[www.talousapu.fi](http://www.talousapu.fi)

[www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

[www.proagria.fi](http://www.proagria.fi)

[www.evl.fi](http://www.evl.fi)

[www.aa.fi](http://www.aa.fi)