

Varavoimaa Farmarille

Aina on toivoa

Kova rakennemuutos ja raskas syksy ovat vetäneet viljelijän mielen matalaksi. Moni joutuu miettimään, miten selviää seuraavaan vuoteen.

- Onneksi on Varavoimaa Farmarille -hanke, josta on erilaista apua saatavilla, muistuttaa hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja, viljelijä Antero Kaappa. Aina on toivoa.

Positiivista on hänen mukaansa ollut se, että viljelijän ammatin arvostus on



selvästi noussut. Yhteiskunnassa on alettu huomata, ettei ruoka olekaan itsestäänselvyys. Myös huoltovarmuuden merkitys on koko ajan korostumassa.

- Viljelijät tekevät kansantaloudellisesti tärkeää työtä. Saamme olla ylpeitä omasta ammatistamme, Antero Kaappa kannustaa.

Antero Kaappa.

Erilaiset päivät auttavat jaksamaan



Antti-Matti Mattila virkistyi yhdessä vaimonsa Tanjan kanssa viljelijöiden hyvinvointipäivässä Ikaalisissa marraskuussa yhdessä 250 muun osallistujan kanssa.

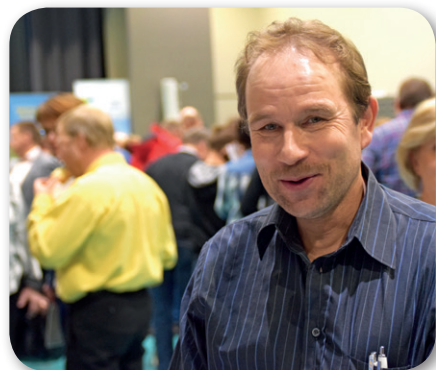
- Hyvinvointipäivä on erilainen päivä töiden, aamu- ja iltaskareiden lomassa. Luentoja jälkeen ehdin osallistua rasteille ja vaimo jumppaan, kertoo Mattila.

Antti-Matti Mattilalla on puolisonsa

kanssa noin 70 lehmää plus nuori karja sekä 500-600 lihotussikaa Sastamalan Kiikoisissa.

Antti-Matti on joskus ollut Aslak-kuntoutuksessa, Tanja aloitti viime syksynä KIILA-kuntoutusryhmässä. Kokemukset ovat myönteisiä.

- Toivon mukaan onnistumme pääsemään Lapin suunnalla järjestettävään tuettuun lomaan, ne kun ovat erityisen suosittuja, sanoo Antti-Matti.



Antti-Matti Mattilalle antoisinta viljelijöiden hyvinvointipäivässä oli tuttujen tapaaminen.

- Varavoimaa-hanke on osunut oikeaan kohtaan, kunhan vain avun tarvitsija ja auttaja kohtaavat. Kaikki eivät itse osaa ja ymmärrä hakea apua. Silloin on tärkeää, että joku ihminen siinä välissä auttaa avun piiriin, hän sanoo.

Tuetut lomautukset vuodelle 2018 haussa

Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:n tuetut lomautukset vuodelle 2018 ovat paraikaa haussa.

Lisää tietoa sivulla mtlh.fi, puh. 010 2193 460, sähköposti lomat@mtlh.fi

TUNTEET JA TERVEYS KÄSIKÄIN

Läheinen ihmissuhde voi olla hyvinvoinnin tuki tai kompastuskivi.

- Läheisissä ihmissuhteissa elävät saattavat lisätä tai heikentää toistensa hyvinvointia monin tavoin. Tunteet tarttuvat, sanoo psykologi, perhe- ja parisuhdeterapeutti Pirjo Latvanen.

Viilijöiden hyvinvointipäivässä Ikaalisissa puhunut Latvanen on itsekin maatilan emäntä.

Suhteessa toiseen tulee näkyväksi koko tunteiden kirjo.

- Ihmissuhteissa kihistään raivosta, tikahdutaan ilosta, loukkaannutaan vereslihalle, haavoitutaan surusta. Toinen ihminen toimii tunteiden herättäjänä, mutta itse joudumme tulemaan toimeen tunteidemme kanssa. Tästä syystä suhde omaan itseen on meidän läheisin ihmissuhteemme, psykologi Pirjo Latvanen painottaa.

Tunteiden tukahduttaminen voi heikentää fyysistä terveyttä, mutta samoin tunteiden hallitsematon purkaminen.

Tunteet tarttuvat

Latvanen kertoi, että läheisessä vuorovaikutuksessa olevat ihmiset kopioivat huomaamattaan toistensa ilmeitä ja asentoja. Useiden tutkimusten mukaan

puolison ilmeet, eleet ja jopa sairaudet nostavat toisen puolison riskiä ”imaista” samankaltaisia vaivoja. Jos puolisoilla on esimerkiksi korkea verenpaine, myös toisen puolison riski sairastua korkeaan verenpaineeseen kaksinkertaistuu.

Liian vähäinen uni kostaustuu paitsi omaan jaksamiseen myös puolison hyvinvointiin. Suhdetta nakertavia asioita on monta, esimerkiksi toisen kritisointi, ylenkatse, vetäytyminen tai mököty.

- Suurin yksittäinen eron ennustaja on pilkka, ilmeily tai nimittely, joka saa toisen tuntemaan itsensä arvottomaksi ja halveksituksi, Latvanen huomauttaa.

Hyvinvointia puolestaan lisäävät esimerkiksi hyvä kosketus, toisen kunnioittaminen, pienetkin merkit yhteydestä ja intohimosta.

- Seiso puoliso vierellä myös suhteessa isovanhempiin tai appivanhempiin. Valitse puoliso puoli selvästi, painottaa Latvanen.

Viestinnässä kannattaa toisen syyttämisen ja ”mullittelun” sijasta käyttää minä-viestintää: kerro, mitä olet huomannut, mitä ajattelet, tunnet ja voit tehdä. Ilmaise positiivisesti se, mitä toivot.

Miten voi toipua?

Latvanen toteaa, että ihmissuhteet ja aikakaudet jättävät meihin aina ”jälkiä”. Hän nosti esiin myös raskaan syksyn.

- Millaisia jälkiä tämä kasvukausi on sinun ihmissuhteisiisi jättänyt? kysyi Latvanen.

Porissa perheneuvojana ja psykoterapeutina toimiva Heikki Kruus maanviljelijän poikana ymmärtää, että kausiluonteinen työ asettaa omat haasteensa.

- Kiireisenä aikana jäävät taka-alalle ihmissuhteet, harrastukset ja riittävä uni, jotka kaikki ovat jaksamisen kannalta keskeisiä asioita. Eli kun työssä tulee hieman helpompia jaksoja, niin kannattaa huolehtia riittävästä unesta, huomioida puolisoa, tavata ystäviä ja käyttää aikaa taas siihen harrastukseen, josta nauttii, Kruus muistuttaa.

Sukupolvien ristiriidat

Jatkajilla on usein omia visioita, koulusta ja tulevaisuuden suunnitelmia tilan suhteen. Se voi poiketa paljonkin siitä, miten on ”aina ennen tehty”. Ainakin luopujista tuntuu siltä.

- Todellisuudesta tuollaista ”aina ennen” tapaa ei ole olemassakaan, koska edellisessä sukupolven vaihdoksessa tuntemukset ovat saattaneet olla samoja, Heikki Kruus huomauttaa.

- Kun luopujat asettavat kyseenalaiseksi uudet toimintatavat, se kuulostaa jatkajien korvissa kritiikiltä. Todellisuudessa taustalla voi olla huoli uusien yrittäjien pärjäämisestä. Jatkajat usein haluavat osoittaa, että he pärjäävät. Luopujat ehkä odottavat, että heitä ja heidän kokemustaan tarvitaan enemmän. Kun ei tarvitakaan, niin se saattaa tuntua siltä, että heidän elämäntyötään ei arvosteta, hän jatkaa.



"Riita aiheuttaa negatiivisten tunteiden myrskyn. Konflikti tai riita kertoo suhteen kasvamisen tarpeesta", totesi psykologi Pirjo Latvanen viljelijöiden hyvinvointipäivässä Ikaalisissa. Hänen mukaansa yksi kolmannes riidoista on ratkaistavissa olevia, kaksi kolmannesta ikäsuusiiriota.



Heikki Kruus.

Ristiriitoihin apua

Sukupolvien ongelmien purkamisessa saatetaan tarvita ulkopuolista henkilöä. Myös Heikki Kruus on auttanut viljelijöiden ihmissuhdevyyhtien purkamisessa.

Sen lisäksi että hän toimii perheneuvojana perheasiain neuvottelukeskuksesta, hän tekee töitä yksityiselle, jolloin terapiaan voidaan sisällyttää myös tilakäynti. Myös Tampereella ja Akaal-

la vastaanottoa pitävä Pirjo Latvanen tekee tilakäyntejä. Viljelijä saa ostopalvelusitoumuksen yksilö-, perhe- ja pariterapiaan Varavoimaa Farmarille -palvelun kautta.

Vertaistuki kannustaa kuntoutuksessa



Olen kokenut, että Ikaalisten hyvinvointipäivässä meitä viljelijöitä arvostetaan, Päivi Tammisto sanoo. Päivän eteen on todella nähty vaivaa.

Kankaanpäälaisellä Päivi Tammistolla on hyvät kokemukset Kelan KIILA-kuntoutuksesta, jota ei suoriteta hampaat irvessä vaan toinen toistaan tukien, pilke silmäkulmassa. Hän suosittelee kuntoutusta muillekin.

-Vertaistuki on hurjan tärkeää. Meillä oli kahdeksan hengen ryhmä, josta yksi on kasvinviljelijä, muilla on sikoja tai lemmikkiä. Kaikilla meillä oli kipuja ja erilaisia tuki- ja liikuntaelinten rasitusvammoja, monella myös leikkauksia takanaan, kertoo Päivi Tammisto, joka oli KIILA-kuntoutuksen jaksolla Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa.

-Liikkeelle lähdettiin yksilöllisesti ihan perusasioista esim. työasennoista ja työn tauottamisesta. Fysioterapeuteilla oli itselläänkin maatilakokemusta, Päivi Tammisto huomauttaa.

Päivi on joutunut polven tekonivelöinnistä aiheutuneen potilasvahingon takia kahteen uusintaleikkaukseen sekä luopumaan paljosta. Samalla hän on oppinut armollisemmaksi itseään kohtaan. Aina ei tarvitse suorittaa.

Omasta jaksamisesta huolehtiminen on Tammiston perheessä ymmärretty. Päivi ja Pasi ovat olleet kuntoremonttiryhmässä ja kaksi kertaa tuetulla lomalla.

Uusi KIILA-kuntoutusryhmä Satakuntaan

Uusi KIILA-kuntoutusryhmä on tulossa Satakuntaan vuodelle 2018.

Lisätietoja saa Maarit Hollméniltä, maarit.hollmen@mtk.fi, puh. 050 599 5510 ja Varavoimaa Farmarille www.sivuilla.

Maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin ABC-koulutus

Päivi Tammisto on ilmoittautunut hyvinvoinnin ABC-koulutukseen, joka on suunniteltu viljelijöille, jotka haluavat vahvistaa omaa ja läheistensä hyvinvointia ja jaksamista. Päivi kokee mahdolliseksi kouluttautua itsekin ohjaajaksi, mitä tukee hänen aikaisempi diakonissan koulutuksensakin.

-Tammikuussa pidettävä koulutus pohjautuu Mielenterveysseuran koulutuskokonaisuuteen, joka on kuitenkin räätälöity maatalousyrittäjille ja jossa on mukana toiminnallisuutta. Koulutuksessa käsitellään ihmissuhdetaitoja, tunnetaitoja, stressinhallintaa ja elämän kriisejä. Koulutus ei sovelu akuutissa kriisissä oleville, muistuttaa Varavoimaa Farmarille -hank-

keen työntekijä Riitta Seppälä, joka on yksi koulutuksen ohjaajista.

Kaksipäiväisestä, maksuttomasta koulutuksesta vastaavat Riitta Seppälän ohella Melan Pirjo Saari ja DIDIVEN Sir-

pa Isberg. DIDIVE on kolmen ammattikorkeakoulun hanke ”Dialogia, digitalisaatiota ja verkostoyhteistyötä maaseutuyrittäjien työhyvinvoinnin ja tuloksellisuuden tueksi”.

Kaksi hyvinvoinnin ABC-kurssia alkuvuonna

Maaseutuyrittäjien hyvinvoinnin ABC-koulutuksia pidetään Satakunnassa:

- 26-27.1.2018
- 9-10.3.2018.

Koulutukseen ilmoittautumiset Riitta Seppälälle: riitta.seppala@mtk.fi, puh. 044 972 6195.

Lisätietoja ja muita hyvinvointia tukevia asioita, erilaisia testejä ja hyödyllisiä linkkejä löytyy uusituilta Varavoimaa Farmarille -nettisivuilta ja facebook-sivuilta. Kannattaa seurata! Nettisivuille pääset MTK-Satakunnan sivuilta tai suoraan osoitteessa www.mtk.fi/liitot/satakunta/varavoimaa/fi_FI/varavoimaa/

Maksutonta talousneuvontaa ja muuta talousapua saat monelta taholta

Jokaisella maatilalla on mahdollisuus hyödyntää Neuvo2020-palveluja maksamalla ainoastaan arvonlisävero. Neuvoa voi edelleen hyödyntää kuten tähänkin asti mm. maatalouden ympäristöasioihin, eläinten hyvinvointiin, energia- ja kuivatusasioihin. Tänä syksynä maksuttomat Neuvo2020-palvelut ovat laajentuneet myös maatalouden talousasioiden neuvontaan. MTK-Satakunnan alueelta löytyy kymmeniä ProAgrian ja muita Neuvo2020-asiantuntijoita.

Myös Melan ostopalvelusitoumuksia voi saada esimerkiksi rästissä olevien kirjanpitojen, vero- tai ALV-ilmoitusten, työntajavelvoitteiden tai tukiin liittyvien ilmoitusten tekoon.

Neuvo2020 - 7000 eurolla maksutonta neuvontaa

Selvitykset	• Erilaiset kehittämisvaihtoehdot • Rästissä olevien laskujen ja muiden velkojen selvittely
Suunnitelmat	• Talouden tervehtymissuunnitelma • Laina- ja muiden velkajärjestelyiden suunnittelu • Budjetointi kuluvalle ja seuraavalle vuodelle • Pidemmän aikavälin taloussuunnitelmat (investointi-, maksuvalmius- ja kannattavuussuunnitelmat)
Seuranta	• Katetuotto- ja tuotantokustannuslaskelmat, tulosanalyysit • Investointien onnistumisen seuranta
Keskustelut	• Suunnitelmien avaaminen ja niiden toteuttamisen tuki • Selkeät askelmat etenemiselle

Lisätietoja

www.mavi.fi/fi/tuet-ja-palvelut/neuvoja/neuvo2020

Oman alueen Neuvo2020-neuvojat löytyvät: tilaneuvojat.mavi.fi

Ostopalvelusitoumuksia henkisiin, taloudellisiin tai juridisiin vaikeuksiin

Maatalousyrittäjän on mahdollista saada Melalta 500 euron ostopalvelusitoumuksia. Jos tarvitset apua, kannattaa ottaa yhteyttä Varavoimaa Farmarille

-työntekijöihin, joiden kautta ostopalvelusitoumukset haetaan Melalta. Hakeminen on helppoa. Psykologi-, psykiatri-, yksilö- tai pariterapiaan saat

ostopalvelusitoumuksen aina, kun itse koet tarvitsevasi sitä. Tilalla useampi henkilö voi saada 500 euron ostopalvelusitoumuksia 1-2 kpl/hlö.

Varavoimaa Farmarille – apua jaksamiseen, hyvinvointiin ja talousasioihin

Ethän jää yksin murehtimaan mieltä painavia asioita? Kartoitamme kanssasi mahdollisia ratkaisumalleja ja autamme myös erilais-

sa viranomais- ja rahoitusneuvotteluissa sekä yhteydenotoissa muihin auttaviin tahoihin. Palvelu on maksutonta ja luottamuksellista.

Riitta Seppälä
hanketyöntekijä
MTK-Satakunta
gsm 044 9726195
riitta.seppala@mtk.fi



Maarit Hollmén
hankejohtaja
MTK-Satakunta
gsm 050 599 5510
maarit.hollmen@mtk.fi

www.mtk.fi/satakunta
facebook.com/VaravoimaaFarmarille



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin