

# APUA JA TUKEA MAASEUDUN ASUKKAILLE

Luotettavaa matalankynnyksen auttamista

## Vapaaehtoistoimintaan perustuva auttamisverkosto.

Koulutetut vapaaehtoisemme tarjoavat tukea ja apua maaseudulla asuville. Tukihenkilömme auttavat erilaisissa elämän haasteissa. He tuntevat maaseudun elinolosuhteita ja maatalousyrittäjyyttä.

## Toiminta on laajaa ja valtakunnallista.

Apua tarjoaa n. 140 koulutettua tukihenkilöä eri puolilla Suomea. Toiminta-alueita on yhteensä 16. Aluetyötä organisoivat koulutetut aluevastaavat.



# TOIMINTAMUODOT

Tukihenkilöverkko tarjoaa apua kolmella tavalla.

**1**

Keskusteluapua verkossa.



**2**

Käytännön apua kotiin haastavissa elämäntilanteissa.



**3**

Keskusteluapua puhelimesta.





MAASEUDUN  
TUKIHENKILÖVERKKO



Kuka on maaseudun  
tukihenkilö?

## Maaseudun tukihenkilö

- on koulutettu vapaaehtoinen
- tuntee maaseudun elinolosuhteet
- on saanut perusvalmiudet ihmisten ja erilaisten kriisitilanteiden kohtaamiseen
- auttaa tarvittaessa ammattiavun hakemisessa
- on vertainen arjen rinnalla kulkija, huolien kuuntelija ja keskustelija
- etsii ratkaisua kuormittavan elämäntilanteen helpottamiseksi yhdessä tuettavan kanssa
- on vaitiolovelvollinen



# KUINKA AUTAMME?





## Yhteyttä saa ja kannattaa ottaa matalalla kynnyksellä!

Tukihenkilöt löytyvät osoitteesta [www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi). Yhteyttä voi ottaa keneen tahansa, mihin päin Suomea vaan. Tukihenkilöille voi laittaa myös tekstiviestejä tai lähestyä sähköpostitse.

## Puhuminen auttaa.

Keskustellessa oma olo helpottuu ja saa ajatuksiaan järjestykseen. Näin on helpompaa päästä tilanteessa eteenpäin ja löytää ratkaisuja. Puhuminen ja toisen kohtaaminen luo arvostuksen ja kuulluksi tulemisen tunnetta.





## Keskustelutukea Tukinetissä

- Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus
- Luotettavaa ja maksutonta apua 24/7
- Yhteyttä voi ottaa anonyymisti ja itselle sopivana ajankohtana
- Kirjaudu sisään ja luo nimimerkki

## Vertaistukea ja kohtaamisia chattaillen

- Kahdenkeskisiä tukisuhteita, ryhmächatteja ja keskustelupalstoja
- Keskusteluissa mukana koulutetut, vapaaehtoiset tukihenkilöt





## Käytännön apua kotiin erilaisissa elämän haastavissa tilanteissa maatalousyrittäjille ja maaseudun lapsiperheille

Apu voi olla:

- arjen askareissa, esim. kodinhoidossa ja pihatöissä
- apua maatilan töihin, ei lomitusta
- henkistä tukea, kuuntelemista ja vierellä oloa
- apua ammattiavun hakemisessa

## Taustalla aina psykososiaaliset syyt

Jelppi-ryhmä auttaa elämän solmukohdissa. Jelppi-ryhmä koostuu 2-5 koulutetusta maaseudun tukihenkilöstä. Ryhmä tarjoaa apua 1-3 päivää. Auttamisen määrä ja tavat sovitaan yksilöllisesti.



## Miten saada Jelppi-ryhmän apua?

1. Ota yhteys oman alueesi Jelppi-vastaavaan tai Tukihenkilöverkon suunnittelijaan.
2. Kerro tilanteestasi tai asiakkaasi tilanteesta. Jos otat yhteyttä toisen puolesta, pidäthän huolta, että sinulla on lupa yhteydenottoon.
3. Otamme yhteyttä tuettavaan kartoittaaksemme ja arvioidaksemme tilanteen: millaista apua tarvitaan ja kuinka paljon. Jos Jelppi-ryhmä ei voi tarjota apua, ohjaamme oikean avun piiriin. Ketään ei jätetä yksin!
4. Sovimme tuettavan kanssa päivän, jolloin Jelppi-ryhmä saapuu tuettavan luokse sekä mitä siellä tehdään.
5. Tukihenkilömme toimivat luottamuksellisesti, tuettavaa kunnioittaen ja kuunnellen. Tukihenkilöitämme sitoo vaitiolovelvollisuus.

Jelppi-video





## Alueet, joilla jo toimii Jelppi-ryhmä:

- Etelä-Savo: Tukihenkilöverkon suunnittelija p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- Keski-Suomi: Outi Lahti p. 040 025 1383
- Lappi: Tukihenkilöverkon suunnittelija p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- **Pirkanmaa: Tukihenkilöverkon suunnittelija p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi**
- Pohjois-Karjala: Mari Puustinen p. 050 306 5832
- Pohjois-Pohjanmaa: Sisko Korkala p. 040 553 9311
- Pohjois-Savo: Sirpa Hokkanen p. 040 372 8754
- Etelä-Pohjanmaa: Marja-Leena Perälä p. 045 857 7600
- **Satakunta: Terhi Mäntyvaara p. 045 223 8551**
- Uusimaa: Eeva Korpivaara p. 040 546 3861



## Miten mukaan Jelppi-toimintaan?

Haemme tukihenkilöitä erityisesti konkreettista apua antaviin Jelppi-ryhmiin. Uusien tukihenkilöiden peruskoulutuksia järjestetään 1-2 kertaa vuodessa.

Vapaaamuotoinen hakemus lähetetään osoitteeseen [tukihenkilo@mtlh.fi](mailto:tukihenkilo@mtlh.fi).

Hakemuksella hakija kertoo itsestään, mahdollisista aiemmista vapaaehtoistoimista ja siitä, miksi haluaisi maaseudun tukihenkilöksi.

Kaikkiin hakijoihin otetaan yhteys ja sovitaan haastatteluaika. Koulutus on osallistujille maksuton.





MAASEUDUN  
TUKIHENKILÖVERKKO

# SUKUPOLVENVAIHDOSOPPA

# SUKUPOLVENVAIHDOSOPPA

Maatilan sukupolvenvaihdos on suuri muutos sekä jatkajien että luopujien elämässä. Tarjoamme työkaluja onnistuneeseen sukupolvenvaihdokseen kaikki osapuolet huomioiden.

## [Sukupolvenvaihdossoppa-videosarja](#)

- Perhesuhteisiin ja henkiseen hyvinvointiin keskittyvä julkaisu onnistuneen sukupolvenvaihdoksen tueksi.
- Asiantuntijat ja kokemusasiantuntijat tarjoavat pohdinnan aiheita ja vinkkejä onnistuneeseen sukupolvenvaihdokseen inhimillisistä näkökulmista.

## [Sukupolvenvaihdossoppa-webinaari](#)



# SUKUPOLVENVAIHDOSOPPA

## [Sukupolvenvaihdossoppa-käsikirja](#)

- Käytännönläheinen julkaisu, johon on koottu luopujien ja jatkajien kokemuksia ja vinkkejä, miten päästään parhaaseen lopputulokseen sukupolvenvaihdoksessa.
- Käsikirjassa ääneen pääsevät sukupolvenvaihdoksen kokeneet.

“**Tahto jatkaa tilaa ja että tykkäät siitä, mitä alat tekemään, on tärkein!**”  
-Luopuja, nainen, 58 v.



# TUKEA SUKUPOLVENVAIHDOKSEEN

Sukupolvenvaihdoksen kokeneet tukihenkilömme tarjoavat tukea ja keskusteluapua. Heiltä voit kysyä vinkkejä ja kokemuksia sukupolvenvaihdoksesta.

Olipa huolesi pieni tai suuri, ota rohkeasti yhteyttä:

- Marja-Liisa, p. 0400 494 408
- Marja-Leena, p. 045 857 7600
- Terhi, p. 050 303 3625
- Upe, p. 0400 688 585





# KIITOS!

[www.tukihenkilo.fi](http://www.tukihenkilo.fi)  
0400 789 481  
[tukihenkilo@mtlh.fi](mailto:tukihenkilo@mtlh.fi)

Seuraa meitä:  
IG: [@tukena\\_maaseudulla](https://www.instagram.com/tukena_maaseudulla)  
FB: [@Maaseudun tukihenkilöverkko](https://www.facebook.com/Maaseudun_tukihenkilöverkko)