

## Selviytymiskeinoja koronan keskellä (16.4.2020)

Epävarmuus ja huoli aiheuttaa pelkoa, ahdistusta, lamaantumista ja stressiä, mikä verottaa jaksamista. Yhteisöllisyys, jakaminen, naapuriapu, toisten ajatteleminen, omasta itsestä ja läheisistä huolehtiminen sekä tähän hetkeen ja arkisiin asioihin keskittyminen auttavat.

Hallinnan tunne sekä riskienhallinta helpottaa. Keskity asioihin, jotka ovat omissa käsissä:

- Koronavirukselle altistumisen minimointi (ohjeiden noudattaminen)
- Omasta ja läheisten hyvinvoinnista huolehtiminen. Pidä yhteyttä läheisiin ja kollegoihin.
- Riskienhallinta niin terveyden, maataloustuotannon kuin taloudenkin osalta:
  - varahenkilöt, varajärjestelmät tuotantopanokset, koneet ja laitteet
  - = toiminnan sujuvuus sairastumisista huolimatta
  - valtuutukset: pankkiasioiden hoito, valtuutus sijaisavun hakemiseen, Vipu-valtuutus, edunvalvontavaltuutus

### Entä jos voimat loppuvat tai pipo kiristää liikaa

Murheen jakaminen helpottaa – ystävät, kollegat, ammattiapu

Hankkeen asiantuntijat ovat käytettävissä (luottamuksellista ja maksutonta)

Maaseudun tukipuhelin Raittiin voi soittaa nimettömänäkin iltaisin. Puhelinnumero 0800- 92550 joka päivä klo 18.00- 22.00.

Mieli ry:n Kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 ympäri vuorokauden

Melan ostopalvelusitoumus keskusteluapuun (á 500 e = 5-6 käyntikertaa, yrittäjän ja perheenjäsenen mahdollisuus hakea 2 opsia). Haku Arin Heikkilän ja Anita Karppisen kautta.

---

Tiedote korona-kriisitilanteesta (julkaistu 27.3.2020)

### Korona-kriisin aiheuttamista hankalista tunteista

Korona-kriisi aiheuttaa monella maatalousyrittäjälle huolta ja murhetta. Erityisen suurissa vaikeuksissa ovat vihannes-, marja- ja puutarhatilat. Tilanne aiheuttaa varmasti ahdistusta. Mikäli koet olosi hyvin vaikeaksi, älä jää yksin ajatustesi kanssa.

Hankkeen asiantuntijat ovat käytettävissäsi. He myös auttavat sinua ratkomaan ongelmiasi. Yhteystiedot löytyvät sivun alalaidasta. Anitan ja Arin työ on luottamuksellista ja maksutonta.

Maaseudun tukipuhelin Raittiin voi soittaa nimettömänäkin iltaisin. Puhelinnumero 0800- 92550 joka päivä klo 18.00- 22.00.

Mieli ry:n Kriisipuhelin päivystää numerossa 09 2525 0111 ympäri vuorokauden.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta saa käytännön ohjeita, miten vähentää ahdistavia tunteita.  
<https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>

### Koronakriisin aiheuttamista maksuvalmiusvaikeuksista

Ennakoi mahdollisia taloustilanteen muutoksia ja maksuvaikeusongelmia. Tarkastele tarvittaessa suunnitelmiasi uudesta näkökulmasta ja mieti mitä tässä tilanteessa pääset eteenpäin. Harkitse menosi tarkkaan ja hoida asioita

etänä. Maksuvaikeustilanteessa ota välittömästi yhteyttä laskuttajiin. Tässä tilanteessa useimmilla tahoilla on ymmärrystä ja neuvottelutahtoa.

Saat apua tilanteesi arviointiin ja ratkaisuvaihtoehtojen pohdintaan Arilta ja Anitalta.

Anita Karppinen  
p. 0400 541 334  
anita.karppinen(at)mtk.fi

Ari Heikkilä  
p. 050 472 3527  
ari.heikkila(at)mtk.fi