Välitä viljelijästä verkosto

Välitän viljelijästä

Työkaluja varhaiseen välittämiseen

Välittäminen on auttamista ja toisesta huolehtimista. Jos uupumus tai taloudelliset haasteet vievät voimat, eikä itse jaksa hakea apua, on toiselta saatu tuki usein tervetullutta.

Varhaisen välittämisen mallin avulla sinun on entistä helpompi ottaa jaksaminen puheeksi ja auttaa maatalousyrittäjää itse tai ohjata hänet muiden ammattilaisten tarjoaman tuen piiriin.

Varhainen välittäminen

Tämä varhaisen välittämisen opas on tehty työkaluksi sinulle, joka tapaat työssäsi maatalousyrittäjiä. Voit työskennellä esimerkiksi pankissa tai vakuutusyhtiössä, tarkastajana, lomittajana, eläinlääkärinä, maitoautonkuljettajana tai työterveyshoitajana.

Maatalousyrittäjän työ on muuttunut henkisesti yhä kuormittavammaksi. Taloudelliset haasteet, sitova työ ja yleinen epävarmuus ovat esimerkkejä tekijöistä, jotka ovat johtaneet siihen, että moni maatalousyrittäjä on uupunut.

Saatat havaita heikentyneeseen jaksamiseen liittyviä merkkejä työsi lomassa. Laskuja voi jäädä maksamatta, lomia ei ehditä pitää tai työhön ei kyetä tarttumaan. Tämän kaltaiset havainnot voivat herättää huolesi yrittäjän jaksamisesta.

Varhaisen välittämisen malli auttaa sinua arvioimaan, miten tilanteessa tulisi toimia. Oppaassa kerrotaan esimerkiksi, mistä merkeistä uupumuksen voi tunnistaa, miten huolen voi ottaa puheeksi ja kuinka ohjata tarvittaessa myös muita ammattilaisia maatalousyrittäjän tueksi.

Varhaisen välittämisen toimintamalli

Miten tuet maatalousyrittäjää jaksamisen haasteissa?

Varhaisen välittämisen avulla haasteisiin voidaan tarttua jo ennen ongelmien kasaantumista. Kysy rohkeasti: mitä kuuluu? Joskus voit kuulla vastauksessa hälytysmerkkejä.

Jos huomaat, että yrittäjällä on haasteita työssään tai henkilökohtaisessa elämässään, mieti voitko hyödyntää omaa ammattitaitoasi ja auttaa häntä itse vai tulisiko hänet ohjata eteenpäin.

Sinun ei tarvitse ryhtyä terapeutiksi – tärkeintä on, että tiedät mistä maatalousyrittäjä voi saada apua tilanteeseensa. Myöhemmin voit kysyä häneltä, onko tilanne kohentunut aikaisemmasta.

Havainnoi

Haastavaa tilannetta ja jaksamiseen liittyviä ongelmia voi olla vaikeaa nähdä. Joskus tilanne saattaa näkyä erilaisina hälytysmerkkeinä tai yrittäjä voi kertoa tilanteestaan kierrellen, pyytämättä kuitenkaan suoraan apua.

Hälytysmerkkejä avun tarpeesta voivat olla

- ahdistuneisuus tai ärtyneisyys
- välinpitämättömyys tai aloitekyvyttömyys
- negatiivisten ajatusten kierre
- lisääntynyt asioiden unohtelu
- huomattavat ulkoisen olemuksen muutokset
- yllättävien ja äkkinäisten päätösten tekeminen
- lisääntyneet sairastumiset ja epämääräiset kiputilat.

Avun tarpeesta voi kertoa tilan olosuhteiden muutos huonompaan suuntaan. Erilaisten ongelmien lisääntyminen voi johtaa tilan tuotannollisiin ja toiminnallisiin vaikeuksiin.

Vaikeudet voivat ilmetä

- taloudenpidossa (esim. maksamattomina laskuina)
- näköalattomuutena tulevaisuuden suhteen
- eläinten hoidon laiminlyöntinä
- maidon laadun alentumisena
- lisääntyneinä tapaturmina
- kasvaneena alkoholin käyttönä
- EU-tukihakemusten, kirjanpidon tai verotuksen laiminlyöntinä.

Työn lisääntynyt kuormitus voi ilmetä

- työstä irtautumisen vaikeutena (esim. lomia ei pidetä)
- stressinä tekemättömistä töistä
- työn huonona organisointina
- lisääntyneinä ihmissuhdevaikeuksina
- piittaamattomuutena omasta terveydestä (esim. työterveyshuollon tilakäyntejä ei oteta vastaan)
- erilaisina tuotannollisina ongelmina.

Mistä merkeistä voin omassa työssäni huomata muutokset yrittäjän jaksamisessa?

Huomaanko muutoksia

- käytöksessä (esim. ärtyneisyys, välinpitämättömyys)
- tuotantoympäristön siisteydessä
- taloudenpidossa?

Arvioi

Jos huomaat, että yrittäjällä on haastava tilanne, on hyvä pysähtyä arvioimaan sen vakavuutta. Joskus tilanne on kriittinen ja konkreettista apua tarvitaan heti. Tilanteet voivat myös olla monitahoisia, jolloin on vaikea havaita, mihin asiaan tukea tarvitaan. Tällöin ongelmia kannattaa priorisoida.

Mikäli kyseessä on akuutti, yrittäjän omaa tai muiden henkeä uhkaava tilanne, soitathan heti hätänumeroon 112.

Tilalla voidaan tarvita apua

- yrittäjän heikentyneeseen jaksamiseen tai uupumiseen
- perheen tilanteeseen (esim. kriisi, väkivallan uhka)
- eläinten hyvinvointiin tai tuotantorakennuksen siisteyteen
- toimintatapoihin tai tilan hallintoasioihin
- maatilan talouteen liittyviin asioihin
- muutostilanteesta selviämiseen (esim. avioero, sukupolvenvaihdos).

Kuinka huolestuttava tilanne on?
Seuraavat tasot voivat auttaa sinua asettamaan huolesi mittakaavaan:

Tässä tilanteessa voin

- hyödyntää omaa ammattiosaamistani ja auttaa yrittäjää tilanteen helpottamiseksi
- selvittää yrittäjälle valmiiksi tahon, josta hän saa tilanteeseensa apua
- miettiä, tarvitaanko tilanteessa eri ammattilaisten välistä yhteistyötä.

Konsultoi tarvittaessa Välitä viljelijästä -projektin tai maakunnallisen hyvinvointihankkeen työntekijää. Voit kysyä neuvoja myös nimiä kertomatta, jolloin salassapitovelvollisuus säilyy.

Ota huolesi puheeksi

Jos olet huolissasi maatalousyrittäjän tilanteesta, ota huolesi puheeksi. Tavoitteena on johdatella yhdessä pohtimaan, miten haastavaa tilannetta voidaan kohentaa. Tarkoitus ei kuitenkaan ole pyrkiä osoittamaan omia havaintoja oikeiksi tai vääriksi.

Vinkkejä puheeksiottoon

Tärkeää on puhua vain omista havainnoista, esimerkiksi: *"Oletko saanut nukuttua, näytät vähän väsyneeltä?"*. Älä tuo esiin mahdollisia toisten tekemiä havaintoja, vaan puhu vain siitä, mitä itse olet havainnut ja mistä olet huolestunut.

Kerro olevasi huolestunut ja näytä, että olet kiinnostunut yrittäjän tilanteesta. Ota huolesi puheeksi toista kunnioittavalla tavalla. Vuoropuhelu voi syntyä, kun ilmapiiri on tasa-arvoinen ja luottamusta herättävä. Varo tuomitsemista, ole kannustava ja pidä keskustelun painopiste tulevaisuuden ratkaisuissa.

Avaa keskustelu:

- Mitä sinulle kuuluu?
- Sinulla näyttää olevan paljon töitä, ehditkö tehdä kaiken?
- Näytät vähän väsyneeltä, ehditkö nukkua riittävästi?
- Olen huolissani sinusta, koska…

Kuule hälytysmerkit sanoissa:

- On tässä ollut ***vähän kiirettä***.
- Kyllä tämä tässä menee, kun ***ei valita turhista***.
- Vähän vaan olen nyt ***nukkunut huonommin***.
- Onhan tässä ollut ***kaikenlaista***.

Jatka keskustelua ja pyydä tarkennuksia:

- Mitä tarkoitat?
- Ymmärsinkö oikein, että…?
- Milloin tämä on alkanut?
- Miten pitkään ajattelit jaksaa näin?
- Minkälaisia vaihtoehtoja näet?

Milloin on oikea hetki ottaa huoli puheeksi?

Onko kohtaamistilanne sellainen, että

- oma huoleni yrittäjän tilanteesta on sopivaa tuoda esiin (esim. muita henkilöitä ei ole läsnä ja tilanne on rauhallinen)
- minulla on hetki aikaa kuunnella
- olen valmis auttamaan ja yrittäjä vaikuttaa halukkaalta puhumaan?

Huomioin puheeksiottamisessa sen, että

- en pakota yrittäjää avautumaan
- en yritä todistaa omia havaintojani oikeiksi
- kuuntelen enemmän kuin puhun
- en provosoidu, vaikka provosoitaisiin
- en hoputa tai kiirehdi.

Muista ilmeiden ja eleiden merkitys!

Puheeksiottamisen haasteet

Puheeksiottaminen ei aina ole helppoa. Sitä voi onneksi harjoitella ja tilanteisiin voi yrittää varautua etukäteen. Kokemuksen kautta puheeksiottaminen muuttuu luonnolliseksi osaksi työtäsi.

Miksi puheeksiottaminen tuntuu vaikealta?

Sinulla voi herätä seuraavanlaisia ajatuksia puheeksiottamiseen liittyen:

- yrittäjän mahdollinen reaktio mietityttää
- yrittäjä voi loukkaantua, suuttua tai raivostua
- olemassa olevan ystävyyssuhteen voi menettää
- omat voimavarasi ovat tällä hetkellä vähissä
- mietit, oletko sittenkin voinut tulkita tilanteen väärin
- toivot, että tilanne menee itsestään ohi ajan kanssa.

Kokemukset puheeksiottamisesta ovat valtaosin positiivisia. Pulmat liittyvät yleensä ensireaktioihin ja hämmennykseen. Suuttumusta tai närkästystä ei tarvitse pelätä, sillä se kuuluu osin asiaan. Monesti tilanteessa päädytään hyvään keskusteluun. Voi olla jopa helpottavaa, että ahdinko on huomattu ja apua on saatavilla.

Voita pelkosi, seuraavalla kerralla on helpompaa!

Puheeksiottamisen lopputulosta ei voi etukäteen tietää. Tarjottu apu otetaan usein mielellään vastaan. Yrittäjä saattaa itsekin herätä pohtimaan tilannettaan ja muutos lähtee kehittymään ajan kanssa. Toisinaan voi käydä myös niin, että yrittäjä suuttuu, loukkaantuu tai kieltäytyy tarjotusta avusta. Nämäkin tilanteet tulee hyväksyä osaksi prosessia, olet kuitenkin yrittänyt parhaasi.

Täytyykö huoli aina ottaa puheeksi ja tarjota apua?

- Kuuntele intuitiotasi ja omia tuntemuksiasi tilanteesta.
- Jos omat voimavarasi ovat vähissä, mieti onko sinusta tällä hetkellä tukemaan toista.
- Pidä huoli omasta turvallisuudestasi. Älä ota asiaa puheeksi, jos tilanne vaikuttaa uhkaavalta. Hätätapauksessa viranomaiset tulee pyytää apuun.
- Aina puheeksiottaminen ei ole mahdollista. Seuraa tilannetta ja yritä tarvittaessa uudestaan.

Joskus puheeksiottaminen murtaa padon ja aikaansaa puhetulvan. Jos kuunteluun jäävä aika käy vähäiseksi etkä tiedä mitä tehdä, voit sanoa esimerkiksi: *"Asiasi on todella tärkeä ja siihen tarvitaan apua. Tässä tilanteessa en kuitenkaan pysty hoitamaan sitä tämän enempää, vaikka haluaisin. Otetaanko kuitenkin heti yhteyttä (mihin) _____ , niin saat sieltä apua tähän tilanteeseen?"*

Voit myös luvata, että selvität mistä tilanteeseen saadaan apua ja palaat asiaan.

Älä anna varhaisen välittämisen estää omien työtehtäviesi loppuunsaattamista!

Tue ja ohjaa eteenpäin

Toisinaan pelkkä kuuntelu riittää, sillä jo oman tilanteen sanoittaminen ääneen voi olla tärkeä askel eteenpäin. Jokainen tilanne on yksilöllinen – nyt vaaditaan joustavuutta ja pelisilmää.

Haasta yrittäjä pohtimaan omaa tilannettaan eri näkökulmista ja ole tukena apua tarjoavien tahojen miettimisessä. Hyväksy myös mahdollinen torjunta; peli on kuitenkin avattu, kun huoli yrittäjän tilanteesta on ilmaistu.

Mitä voin tehdä? Kuinka suurta tukea yrittäjä voi tarvita avun hankkimiseen:

Avun hankkiminen:

1. Mietitään yhdessä sopiva avuntarjoaja ja etsitään yhteystiedot.
2. Päätetään ottaako yrittäjä itse yhteyttä tai sovitaan yhteydenottamisesta hänen puolestaan.
   Huomioi, että yhteydenottaminen yrittäjän puolesta tehdään ainoastaan hänen suullisella tai kirjallisella suostumuksellaan.
3. Sovitaan seurannasta. Kerro milloin soitat tai tulet käymään tai kerro, kuka on häneen yhteydessä ja milloin.
   Vinkki: Voit myös jättää tarkoituksella jonkin asian selvitettäväksi ja soittaa siitä vielä myöhemmin.
4. Pidä kiinni siitä, mistä sovittiin! Jälkikäteen voit vielä arvioida, miten varhainen välittäminen sujui ja miettiä tulisiko joitain asioita tehdä seuraavalla kerralla toisin.

Mikäli et tiedä mistä maatalousyrittäjä saisi tilanteeseensa apua, jätä hänelle Välitä viljelijästä -projektin tai maakunnallisen hyvinvointihankkeen työntekijän yhteystiedot tai pyydä lupaa ottaa työntekijään yhteyttä yrittäjän puolesta.

Muistathan huolehtia myös omasta jaksamisestasi!

Oman alueen auttavat tahot

Apua jaksamiseen, työkykyyn ja elämän haasteisiin:

Välitä viljelijästä -projektin tai maakunnallisen hyvinvointihankkeen työntekijä ***mela.fi***

Työterveyshuolto ***mela.fi***

Lomituksen paikallisyksikkö ***mela.fi***

Alueen maaseutuhallinto ***Kunnan nettisivut***

Maatalouden neuvontapalvelu

Oman alueen pankit

Kunnan sosiaalityön päivystys ***Kunnan nettisivut***

Muita valtakunnallisia auttavia tahoja:

Huomioithan, että päivystysajat saattavat muuttua.

Raitti – Maaseudun tukipuhelin 0800 92 550 Maaseudun tukihenkilöverkko, päivystys klo 18–22

Kriisipuhelin 09 2525 0111 Suomen Mielenterveysseura, päivystys arkisin klo 9–07 ja viikonloppuisin klo 15–07

AA:n auttava puhelin 09 750 200 Nimettömät alkoholistit AA, päivystys klo 9–21

Lähisuhdeväkivalta 080 005 005 Nollalinja, päivystys 24/7

Velkalinja maksuongelmiin 0800 9 8009 Takuusäätiö, päivystys arkisin klo 10–14

Parisuhdepuhelin 050 337 9053 Parisuhdekeskus Kataja, päivystys ma klo 14–16

Parisuhteen neuvontapuhelin 040 679 4770 Väestöliitto, päivystys to klo 12–14

Lasten ja nuorten puhelin 116 111 Mannerheimin Lastensuojeluliitto, päivystys ma-pe klo 14–20 ja vkl klo 17–20

Lisää vinkkejä ja tietoa auttavista tahoista löydät Melan nettisivuilta Välitä viljelijästä -teeman alta!

Maatalousyrittäjien varhaisen välittämisen opas on tarkoitettu työkaluksi Välitä viljelijästä -verkoston toimijoille. Oppaan on tuottanut Melan Välitä viljelijästä -projekti. Kuvat: Mikko Käkelä.

Grano 5/2019

Mela