

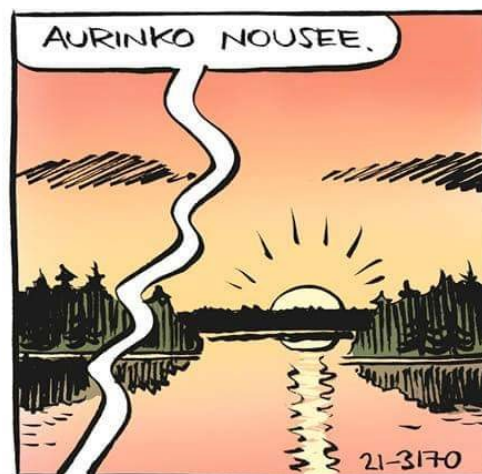


Seminaaripäivä Kaustinen 28.11.2023

Voimavaroja muutokseen

# Jaksatko päivän askareet?

KAMALA  
LUONTO

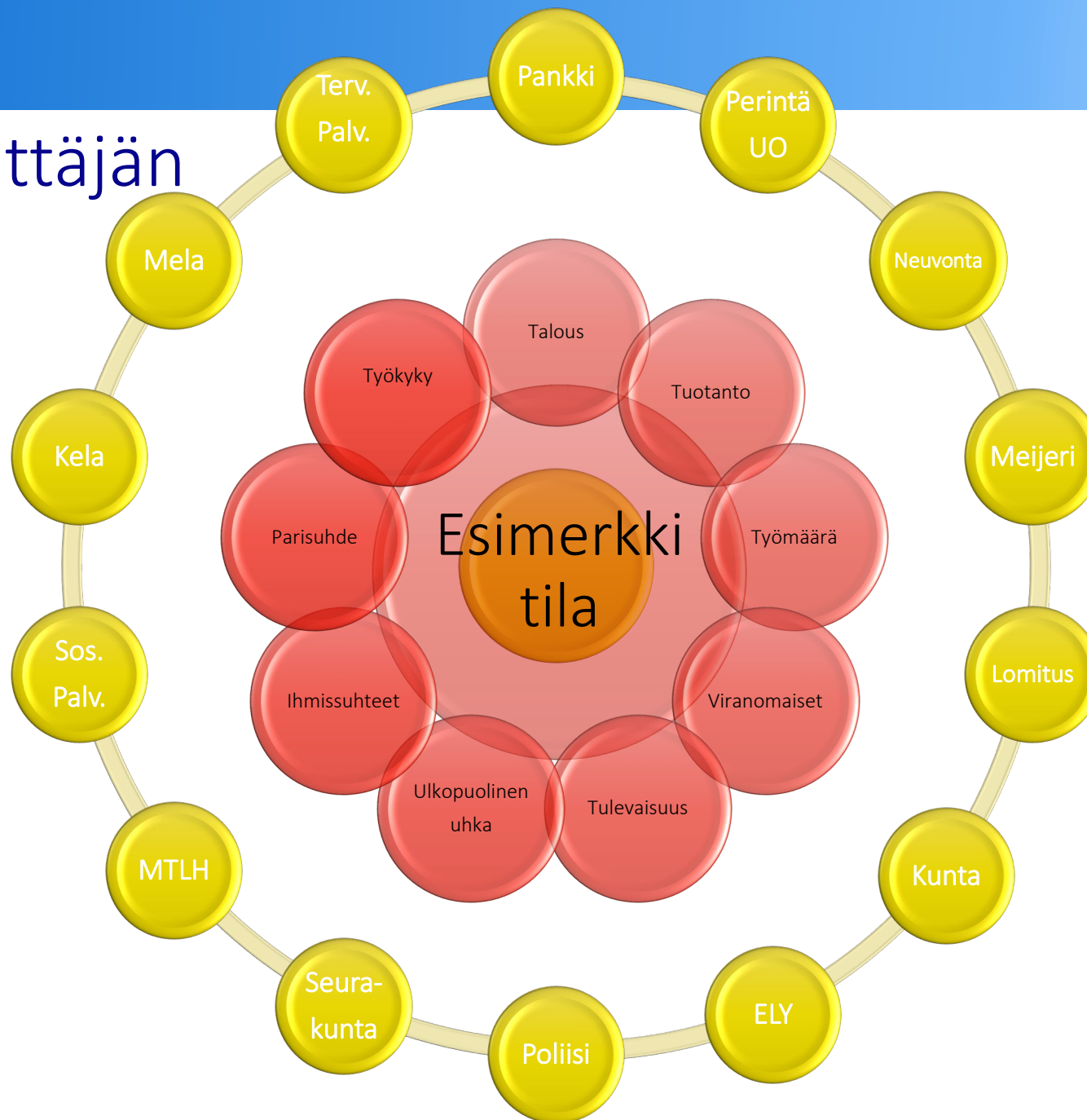


- Mitkä asiat tuovat elämäsi voimavaroja ja mitkä vievät?
- Mihin voit itse vaikuttaa?

# Maatalousyrittäjien haasteet



# Maatalousyrittäjän tukiverkko



# Muutostarve

- Miten arki sujuu? Jaksaisitko paremmin, jos tekisit muutoksen?
- Miksi muutos? Haluan muutoksen/ Pakko tehdä muutos
- Kyvystä kokea tyydytystä omassa elämässä, on puolet perimän sanelemaa. Toiseen puoleen voi itse vaikuttaa; Mitä asioita arvostat, mitä haluaisit tehdä?
- Omien arvojen mukainen elämä tukee jaksamista, hyvinvointia ja yrittäjyyttä
- Muutoksen edut ja haitat
- Arvioi nykyistä toimintaasi ja muutoksen kannattavuutta
- Tavoite, toimenpiteet muutoksen toteuttamiselle, aikataulutus
- Anna aikaa muutokselle, monille luopuminen voi tarkoittaa turvattomuutta
- Helpointa aloittaa konkreettisesta tavoitteesta, jaa tavoitteet osiin esim. aikajänteelle

## Muutoksiin reagointi

Jokaisella on oma tapa reagoida muutokseen

Haasteellisissakin tilanteissa on mahdollisuus vaikuttaa johonkin asiaan

Muutos on aina pienen stressin paikka, vaikka muutos olisi positiivinenkin

Henkilökohtaista elämää ei voi erottaa kokonaan työelämästä

Muutos voi olla äkillinen tai tapahtua pikkuhiljaa

Ennakoinnin tavoitteena muutoksen hallinta ja siihen varautuminen

Väsyneenä tai kuormittuneena resilienssi vähenee

Itsekritiikki – Ole itsellesi myötätuntoinen

Kuinka sinä reagoit muutokseen?

Millaisia varautumisen keinoja sinulla on muutokseen?



## Muutoksen edellytykset

Halua ja tahtoa

Henkistä pääomaa,  
luottoa itseensä ja  
tekemiseen

Taloudellista pääomaa

Mitä, miksi, miten ja  
milloin?

Suunnitelman ja  
paljon laskelmia

Riskinottokykyä ja  
heittäytymistä

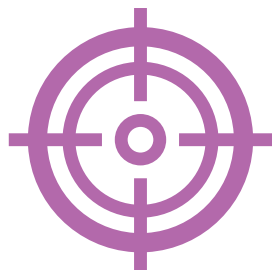
Luottoa  
tulevaisuuteen

Varautumista

Osaamista,  
ammattitaitoa ja  
kykyä kehittää sekä  
kehittyä

Yhteistyökumppaneita  
ja lujan verkoston

# Osaamisen kehittäminen



Tunnista osaamisvaje. Miten lähteä parantamaan?



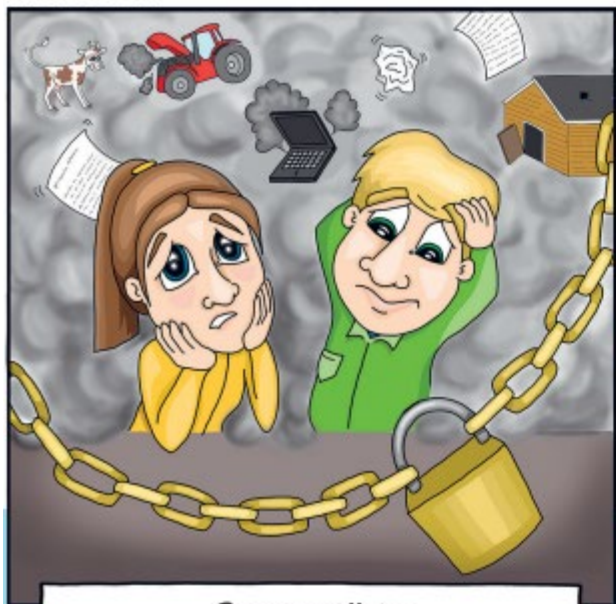
Mikä maatilayrityksen pyörittämisessä tuntuu vaikeimmalle? Missä kohti tuntuu, ettei osaaminen riitä?



Huomaatko itsessäsi erilaisia asenteita, ennakkoluuloja tai suhtautumista uusiin asioihin?



## Melaset



Stressiä ja  
ahdistusta?



Avaa ajatteluasi  
hallitsevat lukot.



Avain stressinhallintaan  
on sinulla!

### Opi hallitsemaan stressiä

- Tarkastele arvojasi: mikä sinulle on tärkeää?
- Laita tehtävät tärkeysjärjestykseen.
- Tee realistinen aikataulu, jossa on joustovaraa.
- Ota etäisyyttä stressaaviin asioihin.
- Opettele myötätuntoa ja joustavuutta itseäsi kohtaan.

"Hyvinvoiva maatalousyrittäjä on elinvoimaisen maatilalan perusedellytys"

(Harmoinen & Rikkinen 2008. Maatilayrityksen menestystekijät.)

Huolehdi siitä, että voit hyvin työssä ja vapaa-ajalla



Vahvista voimavarojasi

Kun maatalousyrittäjä voi hyvin, työpäivän askareet sujuvat hyvällä energialla. Hyvinvointi luo pohjan menestykselle ja suojaa yllättävien haasteiden osuessa kohdalle. Työkyvyn seuraaminen ja työhyvinvoinnin ylläpitäminen kuuluu maatalousyrittäjän osaamisen tärkeimpiin taitoihin.

# Hyvinvoinnin perustekijät

- Mahdollista riittävä uni ja lepo
- Pidä kiinni säännöllisestä ja monipuolisesta ruokailusta
- Ylläpidä ja vaali ihmissuhteita
- Virkisty ja vahvistu liikunnan avulla
- Irrottaudu arjen velvoitteista harrastusten parissa
- Säilytä työn ilo ja huomaa arjen hyvät hetket

Jo pienillä arjen valinnoilla voit lisätä hyvinvointiasi  
Aloita muutos pienin askelin, jotta saat jo pian  
onnistumisenkokemuksia. Se motivoi jatkamaan 😊



# Pysähdy välillä kysymään itseltäsi, mitä sinulle kuuluu?



Melan nettisivuille on koottu eri tahoja ja omahoitosivustoja, joista löytyy tukea hyvinvointiin:

<https://www.mela.fi/tyokykypalvelut/mittaa-ja-oivalla/mittaa-ja-oivalla-maatalousyrittajalle/#tukea-oman-tyohyvinvoinnin-avuksi-3>

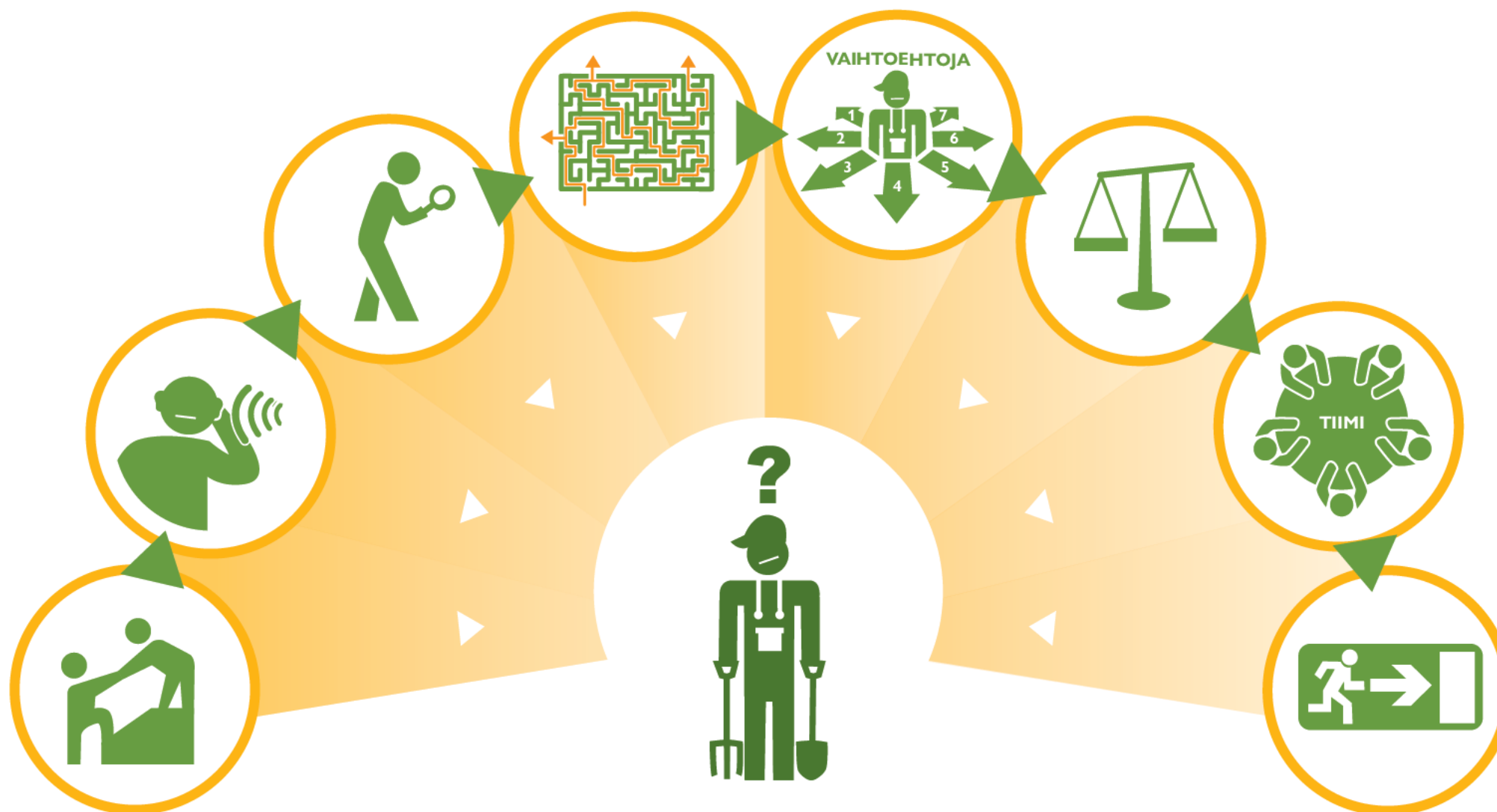


# Heikentynyt jaksaminen

- Heikentynyt jaksaminen voi johtaa maatilalla tuotannollisiin, taloudellisiin ja toiminnallisiin ongelmiin
- Kun kuormitusta tulee työssä ja vapaa-ajalla, jaksaminen kiristyy entisestään
- Tunnista muutokset omassa olotilassa ajoissa, jo pienillä muutoksilla voi helpottaa tilannetta
- Pyydä rohkeasti apua esimerkiksi Melan Välitä viljelijästä -projektista
  - Projektityöntekijän apu on luottamuksellista ja maksutonta
  - Ota yhteyttä: [mela.fi/projekti](https://mela.fi/projekti)



# Miten projektityöntekijä voi auttaa maatilayrittäjää?



# Välitä viljelijästä -projekti

- Käynnissä vuoden 2017 alusta alkaen
- Projektissa työskentelee 18 henkilöä
  - 15 projektityöntekijää maakunnissa, yhteystiedot: [mela.fi/projekti](https://mela.fi/projekti)
  - Melan pääkonttorilla projektinvetäjä ja työterveyshuollon asiantuntija sekä asiantuntija ja projektiassistentti
- Rahoitus vuoden 2024 loppuun asti
- Vakinaistaminen vuoden 2025 alusta
- [Projektin esittelyvideo Youtubessa](#)





# Apua jaksamiseen

- Välitä viljelijästä -projekti maatalousyrittäjän tukena elämän pienissä ja suurissa haasteissa
  - Apua matalalla kynnyksellä jo varhaisessa vaiheessa
  - Tukea esim. jaksamiseen, ihmissuhteisiin, maatilayrittämisen haasteisiin, muutostilanteisiin, työkykyyn
  - Maksutonta ja luottamuksellista apua
  - Mahdollisuus hakea 500 euron arvoinen ostopalvelusitoumus esim. psykoterapiaan, työnohjaukseen
- Oman alueesi projektityöntekijän yhteystiedot: **[mela.fi/projekti](https://www.mela.fi/projekti)**



Lisätietoa Melan nettisivuilta: <https://www.mela.fi/tyokykypalvelut/valita-viljelijasta/>

# Apua jaksamiseen, tukiverkkoja

- Yrittäjän Kriisikeskus; [mielenterveysseurat.fi](http://mielenterveysseurat.fi)
- Maaseudun tukihenkilöverkko; [tukihenkilo.fi](http://tukihenkilo.fi)
- [Yrittäjän työkyky -vinkkirja, Työterveyslaitos](#)
- [Muutoskirja omien valintojen pohdintaan, MTK-Satakunnan Varavoimaa Farmarille -hanke](#)
- [Oivamieli](#), stressinhallintaharjoituksia
- [Mielenterveystalo.fi](#), oppaita ja omahoito-ohjelmia
- [Terveyskylä.fi](#), tietoa ja tukea
- [Mielenterveys ja arjen taidot, Mieli ry](#), tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä
- [Stressi-tietokortti](#), vinkkejä stressinhallintaan

# Liity työterveyshuoltoon

- Maatalouskoneita ja työvälineitä huolletaan jatkuvasti – huoltoa tarvitsee myös maatalousyrittäjä
- Työterveyshuollon tilakäynneillä kartoitetaan työkykyriskejä ennaltaehkäisevästi
  - Tähän MYEL-vakuutetuilla maatalousyrittäjillä on käytössä lähes tuhat euroa vuosittain
- Kun liityt maatalouden työterveyshuoltoon, saat 20% alennuksen työajan MATA-vakuutuksen maksusta
- Jos sinulla on palkattua työvoimaa, työsuojelu riskinarviointeeseen sekä työterveyshuoltopalveluiden tarjoaminen on lakisääteinen velvollisuutesi
- Lue lisää: [mela.fi/tyoterveyshuolto](https://mela.fi/tyoterveyshuolto)



# Kiitos!

Katja Leppälä  
Välitä viljelijästä –projekti  
050 406 9614  
katja.leppala@mela.fi

## Seuraa meitä

 [Melan Juureva joukko](#)

 [@juurevajoukko](#)

 [@melaviestinta](#)

 [Apurahansaajien Mela](#)

 [Juureva joukko -blogi](#)

 [Maatalousyrittäjien eläkelaitos Mela](#)

