



FARMRes Yhteenvetoraportti

Mielenterveyden resilienssiä maatalousyrittäjille

Euroopan nuorten viljelijöiden sosiaalinen asema ja työn erityispiirteet sekä näiden suhde mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

European NGOs. Project N^o: 101049292

23. tammikuuta 2023

Mielenterveys maataloudessa: EU-näkökulma

Tämä raportti käsittelee mielenterveyttä maataloussektorilla analysoimalla toimialakohtaisia realiteetteja, tarpeita, politiikkaa ja eurooppalaisten aloitteiden vaikutuksia. Raportti on osa FARMRes (Farmers Assistance Resources for Mental Health) -projektia. FARMRes on Erasmus+ -projekti, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta maatalousyrittäjien mielenterveydestä ja tarjota maatalousyrittäjille keinoja mielenterveyteen liittyvien asioiden käsittelyyn ja ratkaisemiseen. Tämä johdantoraportti analysoi nykytilannetta. Siinä yksilöidään maatalousyrittäjien mielenterveyteen vaikuttavat tekijät, tuodaan esille heidän mielenterveyttään tukevia aloitteita ja tarkastellaan Euroopan politiikan tämänhetkistä tilaa tällä erityisellä terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueella. FARMRes:n tavoitteiden mukaisesti tämän raportin tavoitteena on myös tunnistaa alustavat koulutus- ja tietoisuudenhämmästyttävät tarpeet. Raportti perustuu kirjallisuustutkimukseen sekä poliittisten päättäjien, maanviljelijöiden, sidosryhmien ja alan asiantuntijoiden haastatteluihin.

Sisällys

1. Johdanto: Yhteenveto mielenterveydestä EU:n maataloussektorilla	4
2. Maatalous EU:ssa	5
a. EU:n maatalouden pääluvut	5
b. Nykyiset ja tulevaisuuden maatalouden haasteet.....	7
c. Maatalousyrittäjien sosiaalinen asema.....	8
d. Maatalousyrittäjien koulutustaso	10
e. Maaseutualueiden ja maatalousyrittäjien sosiaalisen syrjäytymisen riski.....	10
f. Maatalousyrittäjien mielenterveyteen vaikuttavat tekijät	12
3. Mielenterveys EU:ssa	20
a. COVID-19 vaikutus mielenterveyteen ja hyvinvointiin	22
b. Erot kaupunki- ja maaseutualueiden välillä: Mielenterveyshäiriöt, palvelut ja tuki	25
c. Maatalous: Työelämän vaikutukset mielenterveyteen	26
d. Mielenterveyteen liittyvän stigman olemassaolo.....	28
e. Maaseudun profiilit, joilla on suurempi mielenterveysongelmien riski	29
f. Maatalousyrittäjien mielenterveyden tulevaisuuden näkymät.....	30

g. Mahdollisuudet parantaa mielenterveyttä maataloussektorilla	32
h. Mielenterveyden parantamiseksi oleva tuki maaseudulla.....	33
4. Mielenterveys EU:n päätöksenteossa: Suuntaa antavat aloitteet.....	35
5. EU-strategiat ja aloitteet maatalousyrittäjien mielenterveyden parantamiseksi	37
6. Koulutustarpeet mielenterveyden parantamiseksi maataloudessa	41
a. Suositukset, miten lähestyä aihetta	41
b. Taidot, osaaminen, työkalut ja strategiat mielenterveyden parantamiseen	42
c. Kokonaisvaltainen johtaminen ja päätöksenteko	43
7. Johtopäätökset.....	46
Lähteet.....	48

1. Johdanto: Yhteenveto mielen terveydestä EU:n maataloussektorilla

Hyvä mielen terveys on elintärkeä edellytys ihmisten menestymiselle. Raportin “Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle” (OECD/European Union, 2020) mukaan vuonna 2018 keskimäärin kaikista EU-maissa joka yhdeksännellä (11 %) aikuisella oli psyykkisiä oireita.

COVID-pandemia on ollut merkittävä käännekohta mielen terveydelle ja mielen terveyden tiedostamiselle. Tähän liittyy muun muassa stressiin, ahdistukseen, ärtyneisyyteen, masennukseen ja riippuvuuksiin liittyvien sairauksien huomattava lisääntyminen. Tietoisuus mielen terveysongelmista on saanut uuden ulottuvuuden ja merkityksen sekä julkisella että yksityisellä sektorilla. Aiheesta keskustellaan tällä hetkellä usein mediassa ja mielen terveyden tilannetta ratkomaan kehitetään uusia aloitteita.

Pandemiaan liittyvät toimet eivät ole vaikuttaneet maaseutualueisiin yhtä paljon kuin kaupunkialueisiin, koska maaseutualueilla liikkumisrajoitusten vaikutus oli pienempi ja siellä koettiin enemmän yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys vähensi eristyneisyyden vaikutusta liikkumisrajoitteiden aikana. Tästä huolimatta ahdistuneisuus, stressi ja masennus ovat lisääntyneet johtuen lisääntyneestä turvattomuuden ja haavoittuvuuden tunteesta. Tämä vaikuttaa niin henkilökohtaiseen kuin ammatilliseen alueeseen.

Maatalousyrittäjät ovat ryhmä, joka kärsii pandemian seurauksena sosiaalisten olosuhteiden muutosten lisäksi olosuhteista, jotka vaikuttavat heidän taloudelliseen turvallisuuteensa. Muutosten kokonaisuus luo enemmän epävarmuutta kuin koskaan ennen. Markkinoihin liittyvät tekijät, tuotantopanosten hintojen nousu, ilmastonmuutoksesta johtuvat ongelmat, kolmansien maiden epäreilu kilpailu, CAP (The Common Agricultural Policy, EU:n yhteinen maatalouspolitiikka) -tukien pieneneminen sekä säännöllinen kielteinen julkisuus lehdistössä maatalousyrittäjistä ja ilmastonmuutoksesta ovat avaintekijöitä, jotka vaikuttavat vakavasti maatalojen kestävyteen ja asettavat maatalousyrittäjän puristuksiin.

EU:n maataloussektorilla ei ole kattavia tutkimuksia ja tilastoja mielen terveysongelmiin liittyen. Saatavilla on maakohtaisia tilastoja ja tutkimuksia, jotka osoittavat ongelman olemassaolon useissa EU-maissa.

FARMRes toteutti EU:n laajuisen tutkimuksen vuonna 2021. Suurin osa vastaajista (75 %) ilmoitti kohdanneensa viimeisen kolmen vuoden aikana maatalousyrittäjiä, joilla on ollut mielen terveyteen liittyviä haasteita (237 vastaajaa 11 EU-maasta, pääasiassa maatalousyrittäjiä).

Maaseutuyhteisöissä muuttuvat olosuhteet vaikuttavat tällä hetkellä eniten naiseen, nuoriin, vähemmän koulutettuihin henkilöihin sekä pientilojen pitäjiin. Muutoksiin vastaamiseksi on tarpeen tukea maatalousyrittäjiä hankkimaan uusia taitoja ja osaamista, joiden avulla he voivat hallita epävarmuutta ja mikä tärkeintä, varmistaa hyvän mielen terveyden ylläpitämisen.

Maatalousyrittäjien mielen terveyden ympärillä on monia tarpeita. Mielen terveyteen liittyy edelleen stigmaa, häpeäleimaa ja ennakkoluuloja, ja aiheesta on vaikeuksia keskustella maatalousyrittäjien keskuudessa. Tämän vuoksi on välttämätöntä, että FARMRes -projektin lähestymistavat mukautetaan maatalousyrittäjien tarpeisiin.

Mielen terveyteen liittyvän koulutuksen, itsetuntemuksen, itsearviointin ja tunne-elämän hallinnan kehittäminen ovat olennaisia tekijöitä maatalousalan hyvän mielen terveyden varmistamiseksi.

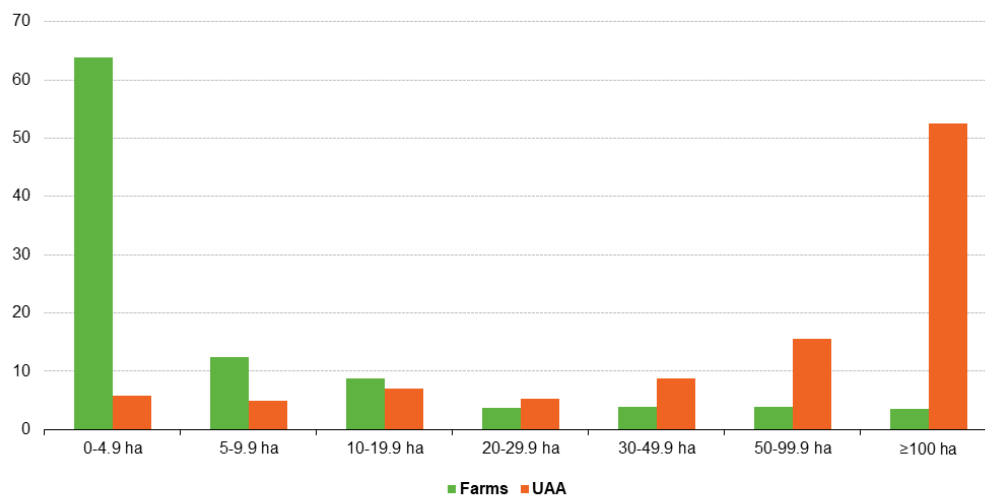
2. Maatalous EU:ssa

a. EU:n maatalouden pääluvut

Maatalous-, metsätalous- ja kalataloustilastot (European Commission, 2018) hahmottelevat Euroopan maataloussektorin tärkeimmät suuntaukset perustuen viimeisimpään, vuoden 2016, maatalouden rakennetutkimuksen tietokokoelmaan. Merkittävimmät suuntaukset ovat:

- ✓ Vuonna 2016 Euroopan unionissa (EU) oli 10,5 miljoonaa maatilaa. Tilamäärä on ollut jyrkässä laskussa useiden vuosien ajan.
- ✓ Maatalous on edelleen pääosin perhetoimintaa: vuonna 2016 96 % EU:n tiloista oli perhetiloja.
- ✓ EU:n maatilat voidaan yleisesti luonnehtia joko (1) osittain omavaraisiksi (2) pieniksi ja keskisuuriksi tiloiksi tai (3) suuriksi maatalousyrityksiksi.

Distribution of EU farms and utilised agricultural area according to farm size
 (% , 2020)



Note: There are some differences in the threshold applied by some Member States, often to exclude the very smallest agricultural holdings which together contribute 2% or less to the total UAA excluding common land, and 2% or less to the total number of farm livestock units.

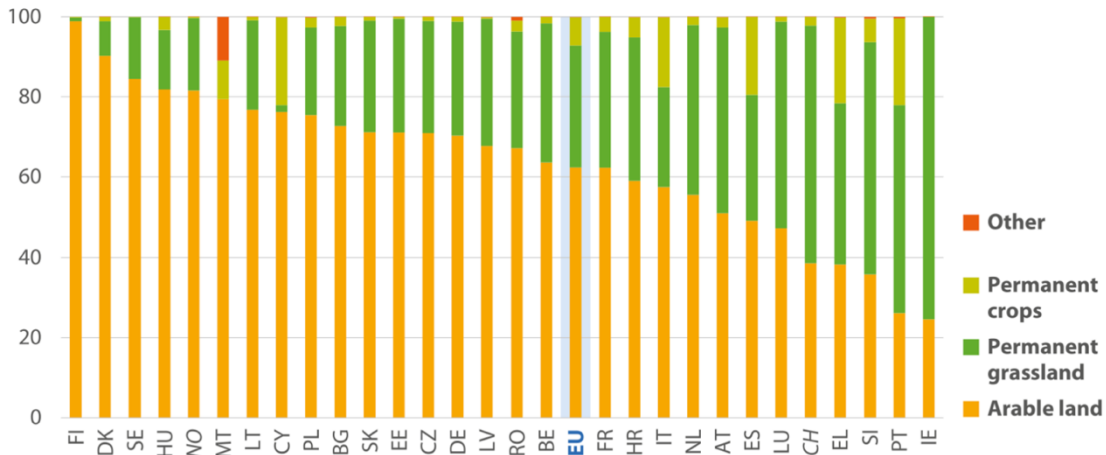
Source: Eurostat (online data code: ef_m_farmleg)

eurostat 

- ✓ EU:n maatilat käyttivät vuonna 2016 maataloustuotantoon 173 miljoonaa hehtaaria maata, mikä on noin 39 % EU:n kokonaismaa-alasta.
- ✓ Luomualaa oli noin 246 000 tilalla vuonna 2016. Määrä oli noin viidenneksen suurempi kuin vuonna 2013.
- ✓ Luomuviljely kattoi 12,6 miljoonaa hehtaaria maatalousmaata vuonna 2017.
- ✓ Neljäsosa (25,1 %) kaikista EU:n tiloista oli erikoistuneita kotieläintiloja vuonna 2016 ja hieman yli puolet (52,5 %) oli erikoistuneita kasvinviljelytiloja.

Farm land use

(% share of total utilised agricultural area, 2020)



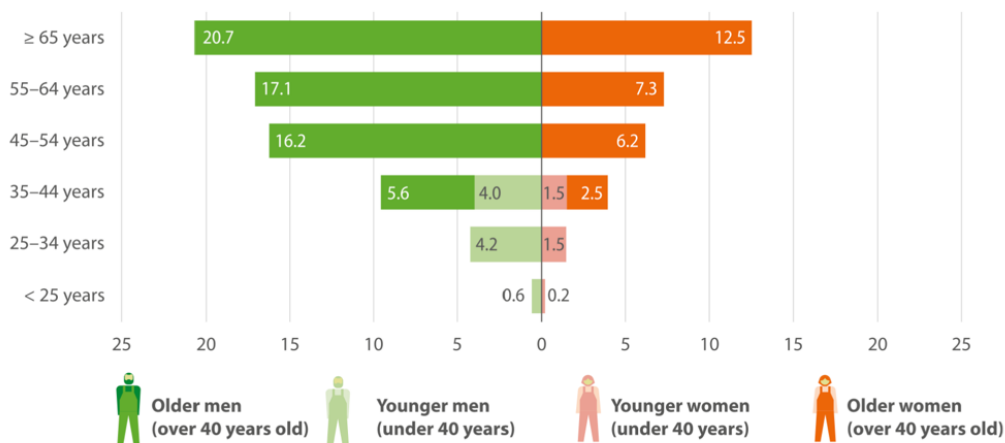
Source: Eurostat (online data code: ef_lus_main)

- ✓ Noin 9,7 miljoonaa ihmistä työskenteli maataloudessa EU:ssa vuonna 2016.
- ✓ Viljelijät ovat tyypillisesti miehiä ja suhteellisen vanhoja; Maanviljelijöistä 71,5 % oli miehiä vuonna 2016 ja vuonna 2016 vain joka kymmenes (10,6 %) oli alle 40-vuotiaita.

Farmers

Age and sex of farm managers

(% share of all farm managers, EU, 2020)



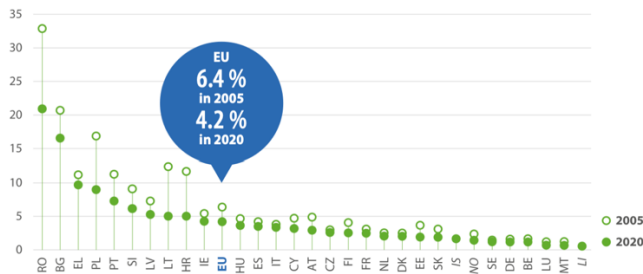
Source: Eurostat

- ✓ EU:ssa sijoitettiin maatalouspääomaan 59 miljardia euroa vuonna 2018, mikä oli arviolta 2,3 miljardia euroa enemmän kuin vuonna 2017.
- ✓ Maatalousmaan hinnoissa ja vuokrissa on huomattavia eroja jäsenvaltioiden välillä ja sisällä.

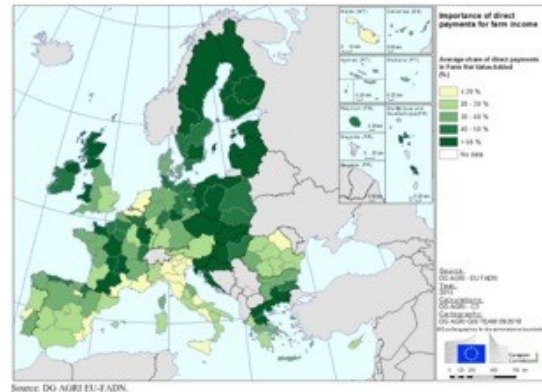
- ✓ Suuri riippuvuus raaka-aineista sekä maataloustuotteiden alhainen arvo asettaa tilat heikkoon asemaan. Tilanne pakottaa saavuttamaan korkean tuottavuuden, olemaan erittäin kustannustehokas ja erittäin riippuvainen EU:n CAP-tuista (30 % FNVA:sta EU-28 alueella).

Farm workforce

Employment in agriculture, hunting and related service activities
(% share of total employment, 2005 and 2020)



Proportion of direct payments to FNVA by FADN region in 2015 (average share in %)



b. Nykyiset ja tulevaisuuden maatalouden haasteet

- Joissakin tapauksissa tuottavampien ja kilpailukykyisempien maatalousjärjestelmien (esim. teollisuuden käyttämät kasvit mm. kuitukasvit ja öljykasvit) ja eettisten tuotantojärjestelmien (ympäristöystävällinen, eläinten hyvinvointi ja ilmaston suojeleminen) välillä voi olla ristiriita.
- Ratkaisu näihin ristiriitaisiin asetelmiin määrittelee, tuleeko luomutuotannosta tulevaisuuden vallitseva tuotantojärjestelmä.
- Maaseudun tulevaisuus liitetään ilmastonmuutokseen ja maaperän suojelemaan, joten on tärkeää sopeuttaa tilat tulevaisuuden rajoituksiin.
- Maataloussektorilla on alkamassa vallankumous, eli tulevaisuudessa on odotettavissa korkeampaa innovaatiotasoa, teknisyyttä ja monimutkaisuutta, minkä vuoksi ajattelutavan muutosta tarvitaan. Ammatillista profiilia ja tietämystä on lisättävä lisäämällä koulutusta, kehittämällä uusia taitoja ja sisällyttämällä neuvoja teknisistä, byrokraattisista ja taloudellisista näkökohdista.
- On kehitettävä lisää yhteistyöaloitteita ja viljelijöiden yhteisten etujen edustamista, tulojen lisäämistä, tilojen kannattavuuden ja tulevan kestävyuden varmistamista keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä.
- Asiantuntijoiden keskuudessa mainittiin usein tarve parantaa tuotteiden markkinointiprosesseja, varmistaa kilpailukykyiset hinnat, alentaa tuotantokustannuksia koneistamisella, lisätä maatalouden tuloresurssien monipuolistamista ja ennen kaikkea parantaa tuotteiden laatua ja erikoistumista kuluttajan tarpeisiin tuottamalla lisäarvoa kuluttajalle.

- Maatalouden tulee vastata kuluttajien vaatimuksiin terveellisemmistä tuotteista, ylläpitämällä ympäristöä ja maisemaa kunnioittavia tuotantomuotoja.
- Maatalousalan korkea keski-ikä rajoittaa muutosta ja konservatiivisuutta on liikaa. Tuotannon jatkaja- ja perintöprosessit on määriteltävä sukupolvenvaihdoksia helpottaviksi, mikä tarjoaisi mahdollisuuksia nuorille viljelijöille.
- Kotieläinsektori on kilpailukyvyyn kannalta suuremmissa vaaroissa kuin kasvintuotantoala.
- Monet haasteista liittyvät maatalouden pääomavaltaisuuteen, joka on rahoitettava ulkopuolisista varoista, koska CAP tukien odotetaan pienenevän. Tämä vaikuttaa monien tilojen velkatilanteeseen.

c. Maatalousyrittäjien sosiaalinen asema

Viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana maatalouskulttuuri on edennyt merkittävästi sosiaalisesta näkökulmasta. Maaseutu ja maataloussektori ovat kehittyneet paljon. Lisää edistystä tarvitaan kuitenkin terveyden ja hyvinvoinnin, koulutuksen sekä kulttuurin osalta.

Viime vuosina maatalousyrittäjiä on nähty uudessa valossa, kun tietoisuus luonnonmukaisesta, perinteisestä, luonnollisesta ja terveellisestä ruoasta on lisääntynyt. Maatalousyrittäjien arvostusta nostaa keskustelu huoltovarmuudesta. Yleisesti ottaen viljelijän työtä ei kuitenkaan arvosteta riittävästi: kuluttajat haluavat ennen kaikkea halpoja, mutta terveellisiä tuotteita, kun taas ylikeskittynyt kauppa maksimoi marginaalinsa viljelijöiden tulojen kustannuksella.

"Mitataanko arvostus siinä, mitä puhutaan? Puheissa arvostus on noussut. Mutta näkykö arvostus hinnoissa? Kauppa vie tuotot sieltä alkutuottajalta pois kilpailun kautta."

Eurooppalainen yhteiskunta vaikuttaa arvostavan maataloutta, mutta samalla vallitsee näkemys, jonka mukaan maatalous on syyllinen moniin nykyisiin tekijöihin, kuten ilmastonmuutokseen, vesivarojen niukkuuteen, maaperän saastumiseen, korkeisiin myyntihintoihin jne. Tämä näkemys ja siitä käytävä keskustelu vaikuttavat yhteiskunnan näkemykseen maataloudesta.

"Kun mietitään, miten ilmastonmuutosta voisi hidastaa, mieleen tulee heti se, että maataloudesta on luovuttava."

"Ulkoistetaan ilmastoasiat ja päädytään syyttämään maataloutta, koska se on kaukana omasta ympäristöstä".

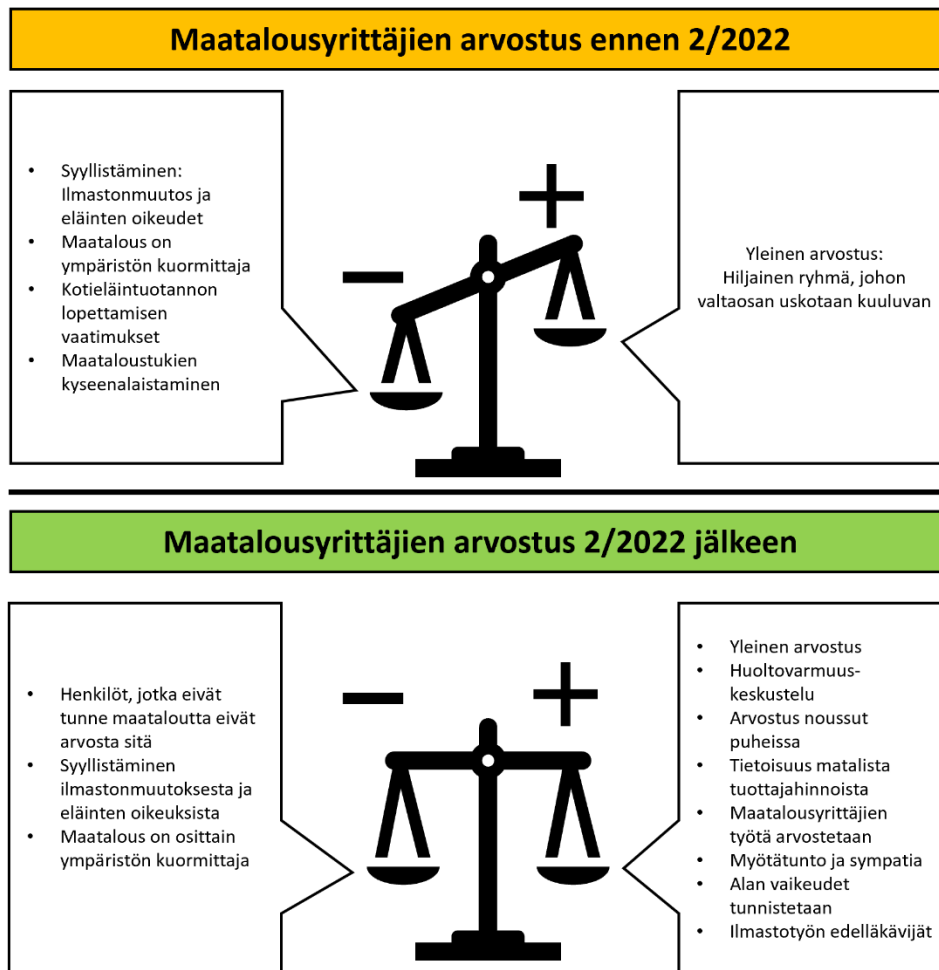
Maatalousyrittäjät ovat ymmärtäneet, kuinka tärkeää on osallistua esimerkiksi yhdistyksiin ja osuuskuntiin, pystyäksään puolustamaan oikeuksiaan ja synnyttämään mielekästä viestintää ja vuoropuhelua eri toimijoiden kanssa sekä hajauttamaan investointikuormaa.

Kaikesta huolimatta maatalousyrittäjien yhteiskunnallinen asema on edelleen hyvin alhainen, heidät nähdään ketjun viimeisenä, eikä heidän työtään arvosteta tai ihannoida. Maataloustyö on fyysistä työtä

vaativaa ja siihen vaikuttavat monet hallitsemattomat tekijät, kuten tulvat, ilmastokatastrofit, tuholaiset, sairaudet, kuivuus jne.

Maatalousyrittäjät leimataan edelleen kouluttamattomiksi, ei-vetovoimaisen työn tekijöiksi tai ammatinharjoittajiksi ja he edustavat arvoketjun heikointa lenkkiä. Vaikka tämä näkemys on kehittynyt parempaan, on maatalousyrittäjät edelleen ammattiluokka, jota ei yhteiskunnassa arvosteta ja tunnusteta riittävästi.

Nuoret näkevät maatalousyrittäjät yhä useammin ammatillisina, joilla on muihin aloihin verrattuna vähemmän taloudellisia resursseja ja heikompi elämänlaatu, mikä vaikuttaa toiminnan tulevaisuuteen ja jatkuvuuteen. Nuoret haluavat työskennellä muilla kannattavammiksi katsomillaan aloilla.



d. Maatalousyrittäjien koulutustaso

Maatalousyrittäjien koulutus- ja tulotasosta vallitsee edelleen ennakkoluuloja, jotka vaikuttavat mielikuvaan viljely- ja kotieläintoiminnasta. Totuus on, että maatalous on toimintaa, joka ei vaadi erityistä koulutusta. Tämä helpottaa alalle pääsyä kaikenlaisille ihmisille, joilla ei toisinaan ole tarvittavia taitoja, tietoja ja kykyjä hallita toiminnassa mahdollisesti syntyviä epävarmuustekijöitä.

Maatalousyrittäjien koulutustaso on noussut (Luke 2022), mutta toistaiseksi koulutustaso on väestön keskiarvoa alhaisempi. Kouluvelvollisuuden laajentamisella on myönteinen vaikutus koulutustason nousuun ja yrittäjyyteen myös maataloussektorilla. Korkeammin koulutettujen viljelijöiden johtamien maatilojen määrä on kasvanut vuodesta 2005. On syytä huomata, että nuoret eurooppalaiset viljelijät ovat koulutetumpia kuin vanhemmat.

Uusista teknologioista tulee lisääntyvässä määrin edullisempia ja helpompia käyttää. Jotta nämä teknologiset innovaatiot vaikuttaisivat, on entistä enemmän varmistettava, että on olemassa päteviä ihmisiä, joilla on edistynyt tekninen osaaminen ja jotka voivat toteuttaa ja hallita tällaisia innovatiivisia tuotantojärjestelmiä. Tämä tukee ja tehostaa muutoksia, jotka liittyvät teknologian kehitykseen.

Tulevaisuuden maatalousyrittäjän on oltava monialainen ammattilainen, joka osaa käyttää koneita ja jolla on tietoa liiketaloudesta, tietokoneista, robotiikasta, meteorologiasta, kemiasta ja biologiasta.

e. Maaseutualueiden ja maatalousyrittäjien sosiaalisen syrjäytymisen riski

Maaseutu ympäristön ihannoinnissa ei oteta huomioon sosiaalisen syrjäytymisen tilanteita, eikä useita maaseudun esteitä, jotka vaikuttavat sosiaaliseen ja maantieteelliseen eristyneisyyteen ja syrjäytymiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi rajallinen palvelutarjonta maaseutuväestölle, sosiaalisten kohtaamispaikkojen ja sosiaalisen elämän puute, asuntokannan rappeutuminen ja niukkuus sekä heikko julkinen liikenne.

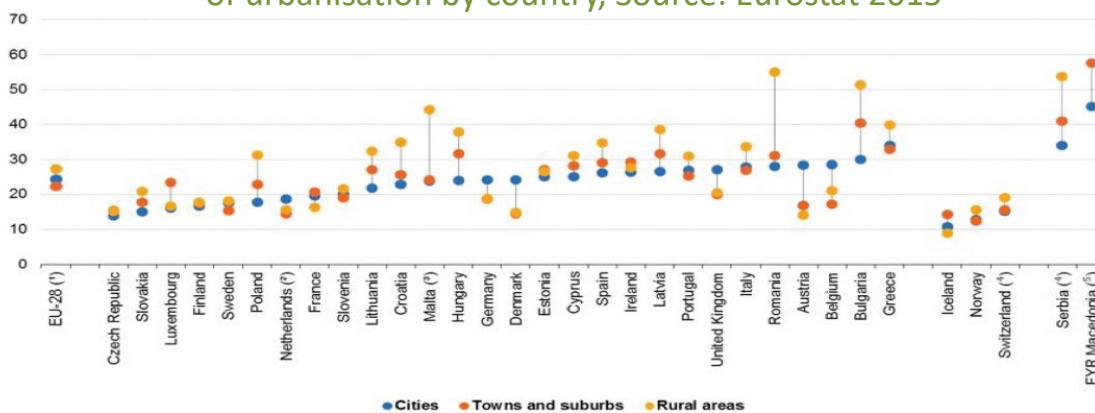
Kaikki maaseutualueet eivät kuitenkaan ole alttiina tällaisille rajoituksille tai ongelmille samalla tavalla. Toisilla alueilla on paremmat valmiudet tai resurssit ratkaista tällaiset kielteiset seuraukset. Siitä huolimatta maaseutu ympäristössä on puutteita ja ongelmia, jotka johtavat sosiaaliseen eristyneisyyteen ja syrjäytymiseen siten, että niiden vaikutukset ovat suurempia ja aiheuttavat vakavampia ja monimutkaisempia tilanteita kuin alueilla, joilla on enemmän resursseja, kuten kaupunkialueilla.

Maaseutualueiden työ- ja kuluttajamarkkinoiden heikkeneminen on johtanut köyhyysasteen nousuun ja työllistymismahdollisuuksien vähenemiseen. Niille harvoille tarjolla oleville työpaikoille oli ominaista niiden huomattava epävarmuus ja yhteys matalapalkkisiin aloihin, kuten maanviljely tai kotieläintalous,

rakentaminen, liikenne ja matkailu. Epävarmuutta lisäsi myös yritysten pieni koko (usein perhevetoinen yritys) ja yritysten vaikeudet saada tietoa, lisätukea ja resursseja.

Tämä tilanne on johtanut ammattitaitoisten henkilöresurssien siirtymiseen kaupunkien työmarkkinoille, joilla on enemmän mahdollisuuksia ja korkeampi palkkaa. Tämän vakava seuraus on väestön väheneminen maaseutualueilla ja maaseudulle jäämisen houkuttelevuuden merkittävä heikkeneminen. Henkilöresurssien siirtyminen kaupunkialueille vähentää sekä uusien tuottavien investointien että kaikenlaisten palvelujen ja infrastruktuurien kehittämistä maaseutu ympäristöissä.

People at risk of poverty and social exclusion by degree of urbanisation by country, Source: Eurostat 2015



(*) Estimated data for rural areas.
 (*) Provisional data.
 (*) Data for rural areas have low reliability.
 (*) 2013 data.
 (*) 2011 data; No data for 'rural areas'.

Maatalousyrittäjien osalta alhaiset hinnat ja maatalousalan heikko kannattavuus lisäävät perheitöiden, mukaan lukien pienten ja keskisuurten maatalousyrittäjien, sosiaalisen eristäytymisen ja syrjäytymisen riskiä. Nämä ovat maatalousyrittäjistä ensimmäinen ryhmä, jota uhkaa sosiaalinen syrjäytyminen. Tilanteeseen vaikuttaa korkeat kustannukset, lisääntynyt kilpailu kolmansien maiden kanssa, jotka luovat alhaisempia myyntihintoja, sekä CAP-budjettien jatkuva supistuminen, joka johtavat alhaisempiin katteisiin ja heikompaan taloudelliseen kannattavuuteen. Maataloustoiminnasta luopuvat ovat myös suuressa syrjäytymisen vaarassa, etenkin jos heillä on matala koulutustaso ja pienet resurssit. Heistä tulee todennäköisesti riippuvaisia sosiaaliturvasta ja tämä lisää sosiaalipalvelujen kysyntää.

Syrjäytyminen kehittyy hitaasti. Alussa viljelijä kokee uupumusta tai taloudellisia vaikeuksia, joihin hän ei uskalla pyytää apua. Monet viljelijät työskentelevät yksin, mikä lisää sosiaalisen syrjäytymisen riskiä. Viljelijät, joilla ei ole perhettä tai joilla ei ole läheisiä ihmissuhteita, jäävät helposti huomaamatta. COVID-19 myötä näyttää siltä, että yhä useammat maatalousyrittäjät eristävät itsensä omille maataloilleen. Sosiaalipalvelut eivät tavoita maatalousyrittäjiä, joten tarpeita vastaavien palvelujen saatavuus varsinkin maaseudulla nähdään suurena haasteena ja vaatii huomiota ja tulevaisuuden kehittämistä.

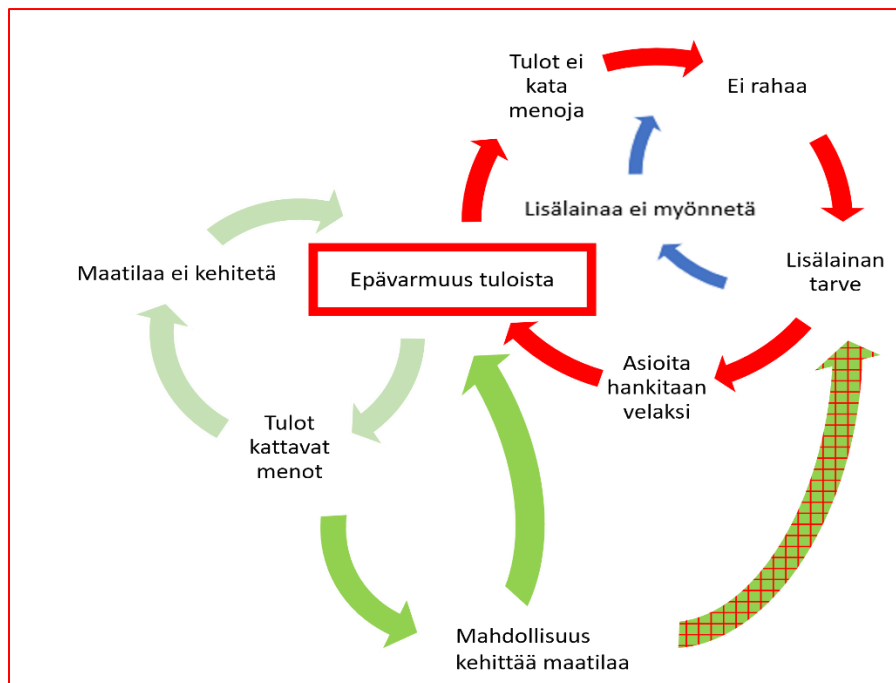
Elinkeinoelämän riskitekijät

- *Taloudelliset epävarmuudet:*

Maataloustuotteiden hintavaihtelut ja investointikustannukset ovat nousussa, mikä lisää taloudellista epävarmuutta ja korkeaa velkaantumista. Tuotteiden hinnan määrittelemiseksi viljelijöiden neuvotteluvoima on alhainen. Äärimmäisten sääilmiöiden, ilmastonmuutoksen ja tautien/tuholaisten aiheuttamien tuhojen nousu vaikuttaa viljelijöiden taloudelliseen vakauteen ja suunnittelukykyyn. Tämä lisää merkittävästi epävarmuutta ja stressiä.

- *Vahva pääomavaltaisuus:*

Maatalousyrittäjän ja rahoittajan välinen suhde nähdään mielenterveystekijänä. Rahoittajaa voidaan pelätä ja nähdä uhkana, sillä hän voi päättää, mitä maatilalle tapahtuu. Tätä lähestymistapaa pidetään mielenterveyttä rasittavana tekijänä ja esteenä muiden rahoitusmuotojen etsimiselle. Jotkut maatalousyrittäjät näkevät rahoittajan tärkeänä kumppanina, jolloin luottamus kasvaa molemmin puolin.



Taloudellinen epävarmuus vaikuttaa kaikkiin maatalousyrittäjiin

▪ *Säätely ja hallinnollinen taakka:*

Säätely ja hallinto ovat yhä monimutkaisempia ja muuttuvat nopeasti. Tämä aiheuttaa turhautumista ja ahdistusta maatalousyrittäjille. Lakien ja määräysten tulee vastata kansalaisten ongelmiin, ei tuottaa enemmän haittaa kuin ne ratkaisevat. Jatkuvat sääntelyn muutokset, yhä rajoittavampi sääntelyjärjestelmä, säännösten monimutkaisuus ja säännösten määrittäminen arvoväritteisesti rajoittavat alaa.

▪ *Tukien väheneminen:*

Eurooppalaiset maatalousyrittäjät ovat erittäin riippuvaisia CAP-tuista säilyttääkseen tilojensa kestävyden ja tehdäkseen tarvitsemiaan parannuksia. EU:n budjettileikkaukset ja mahdollinen CAP-tukien katoaminen rasittavat monien eurooppalaisten maatilojen jatkuvuutta.

▪ *Kaupankäynnin esteet:*

Euroopan markkinoiden jatkuva avaaminen kolmansien maiden tuotteille ja muiden markkinoiden sulkeminen eurooppalaisille tuotteille jättävät elintarvikealan monimutkaiseen tilanteeseen globalisoituneen alan kilpailukyvyyn kannalta.

▪ *Ilmastonmuutos:*

Maatalousyrittäjät ovat ilmastonmuutoksen keskipisteessä. Heitä pidetään säännöllisesti ilmastonmuutoksen kiihdyttäjinä. Heidän on puolustettava rooliaan ympäristönsä johtajina ja suojelijana ja pyrittävä tasapainoon taloudellisen kestävyden ja ympäristön kestävyden välillä.

▪ *Maataloustuotteilla keinottelu:*

Vaikka maatalouden kannattavuus on kaikkien aikojen heikoin, esiintyy edelleen väärinkäytöksiä ja epäreiluja kaupallisia käytäntöjä. Viljelijän heikko asema suhteessa teollisuuden ja kaupan neuvotteluvoimaan rohkaisee näihin väärinkäytöksiin ja kyseenalaisiin malleihin.

▪ *Maatalousyrittäjien keskinäinen kilpailu:*

Maatalousmaan saatavuus on vaikeaa, joka aiheuttaa sen, että viljelijät kilpailevat keskenään maatalousmaasta. Kun maatalousyrittäjä kohtaa epävakaita hetkiä, naapuriviljelijät voivat hyödyntää tilannetta saadakseen osansa hänen maistaan ja kiinteistöistä. Tällainen kilpailuasenne estää keskustelut henkilökohtaisista ongelmista ja mielenterveysongelmista.

▪ *Epäluottamus instituutioita kohtaan:*

Monissa tapauksissa eniten apua tarvitsevat maatalousyrittäjät ovat niitä, joilla on epäluottamus instituutioita kohtaan (valtio, Euroopan unioni, julkiset laitokset). Tämä estää heitä ryhtymästä toimiin ja pyytämästä apua mielenterveysongelmien voittamiseksi (Jeroen Adamin haastattelu).

Henkilökohtaiset ja perhetekijät

- *Passiivisen kestävyden asenne maatalousyrittäjillä:*

Monilla maatalousyrittäjillä on vahva, suorapuheinen, ammattimainen asenne kestävydestä ja selviytymisestä. Vaikeuksissa ja haastavissa tilanteissa monet eivät kerro avoimesti ongelmistaan perheenjäsenille tai hae apua. Avun hakemista pidetään ajanhukkana tai haurauden merkinä (Jeroen Adamin haastattelu). Monet tutkimukset viittaavat samankaltaisiin ongelmiin koskien mielenterveyteen liittyvää leimaa ja oletettuja ”vahvoja asenteita yksin pärjäämisestä ja riippumattomuudesta” maaseutuyhteisöjen keskuudessa, mikä aiheuttaa esteitä hakeutua mielenterveyspalveluiden piiriin. (Magnus A.M. and Advincula P, 2020: 40).

- *Perinteiset miesten stereotyytit:*

Kysymys sukupuolisubjektiivisuudesta tulee huomioida. Yleinen stereotyyppi perinteisestä maskuliinisuudesta, joka on melko levinnyt miesviljelijöiden keskuudessa, pahentaa osaltaan mielenterveysongelmien tabua.

- *Työolot:*

Kun työ on maatilalla, on sillä hyvin erityisiä piirteitä. Työolot poikkeavat muista sektoreista ja ovat alttiita äärimmäisille ympäristöolosuhteille. Lisäksi perheen yhteensovittaminen työn kanssa on haastavaa ja maataloustoiminta vaatii viljelijöiltä aikaa ja omistautumista.

- *Perhevastuu:*

Perhe voi kuormittaa, esimerkiksi lapset ja huollettavat. Koulutuksen ja tunnejohtamisen työkalujen välillä on yhteys. Osaamisen avulla voidaan suhteuttaa ja hallita monia ammatillisen, henkilökohtaisen ja perhevastuun alueita.

- *Kausityöntekijät:*

Työntekijöiden määräaikaiset työsuhteet eivät takaa perheen talouden kestävyttä ja monissa tapauksissa työntekijät ovat pakotettuja muuttamaan ympäri vuoden eri paikkakunnille etsimään eri viljelykasvien kausisatoja. Tämä voi olla vaikea hallita henkilökohtaisella tasolla ja monissa tapauksissa pakottaa työntekijät elämään elin- ja hygieniaolosuhteissa, jotka eivät aina ole optimaalisia ja on kaukana heidän perheestään.

- *Diagnosoimattomat psyykkiset häiriöt:*

Maaseudulla on myös monia diagnosoimattomia psyykkisiä häiriöitä. Niille, joilla on diagnosoimaton psyykinen sairaus, on tyypillistä, että monet ovat viettäneet vain lyhyen aikaa koulutusjärjestelmässä, mikä ei ole mahdollistanut heidän arviointia ja hoitoa elämän alkuvaiheessa. Jotkut ovat päättäneet ryhtyä viljelemään ja nämä häiriöt vaikuttavat heidän toimintaansa sekä heidän sosiaalisiin- ja perhesuhteisiinsa. He ovat alttiimpia perheongelmille ja heillä on todennäköisemmin riippuvuusongelmia, tunnehallinnan ongelmia ja mielenterveysongelmia.

- *Maatalousyrittäjien vaikutusvallan lisääminen:*

Maatalousyrittäjien on ymmärrettävä, että he ovat avaintoimijoita yhteiskunnan tulevaisuuden kannalta, mutta heitä ei arvosteta sellaisena. Keskustelu maatalousyrittäjien roolista ilmastonmuutoksessa, heidän vastuustaan elintarvikeinflaatiossa ja heidän osallistumisestaan ympäristönhallintaan ei riitä parantamaan tätä yhteiskunnallista näkemystä.

- *Koulutuksen/kokemuksen puute:*

Toiminnan koulutusvaatimusten puute mahdollistaa nuorten pääsyn alalle ilman riittävää kokemusta ja tietämystä teknisestä näkökulmasta sekä johtamisesta ja suunnittelusta. Nämä tilanteet lisäävät turvattomuutta ja epävarmuustilanteita, jotka voivat vaikuttaa heidän mielenrauhaansa ja tunteiden hallintaan.

- *Yksinäisyys:*

Yksinäisyyden lisääntyminen nähdään mielenterveyden riskitekijänä. Digitaalisten työkalujen uskotaan auttavan pitkien matkojen aiheuttamiin haasteisiin. Niiden ei kuitenkaan uskota täysin korvaavan sosiaalisten tilanteiden tarpeita.

- *Yhteiskunnallinen paine:*

Maatalous on ala, jolla on alhainen arvostus. Maatalousyrittäjien, heidän, jotka tuottavat elintarvikkeet ja toimivat ympäristön hyväksi, kovaa työtä ei useinkaan arvosteta yhteiskunnassa. Joissakin tapauksissa yhteiskunnallinen paine ympäristöstandardien noudattamiseksi purkautuu äärimmäisinä väkivaltaisuuksina.

- *Mielenterveysongelmien stigma*

Mielenterveysongelmiin liittyvä yhteiskunnallinen stigma luo aiheesta tabun, asian, josta ei saa puhua. Tämä vaikuttaa kaikkiin, kenellä on mielenterveysongelmia, mukaan lukien maatalousyrittäjiin.

- *Heikko mielenterveyden tukipalveluihin pääsy*

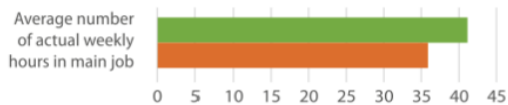
Mielenterveyden tukipalveluita on heikosti saatavilla ja palvelut sijaitsevat harvoin maaseutualueilla. Mielenterveyden palveluista on pulaa.

Ammatilliset tekijät

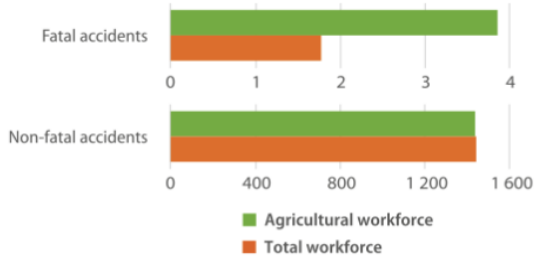
Agricultural workforce characteristics

(EU, 2021)

Working time (hours)



Incidence rates of accidents at work (per 100 000 persons in employment)



Workforce characteristics (%)



- *Maatalousyrittäjän ammatin ainutlaatuinen luonne*

Maatalous on luonteeltaan ainutlaatuinen ammatti: maatalousyrittäjät työskentelevät eristyneissä maaseutu ympäristöissä. Työssä ollaan tekemisissä epäsuotuisten ilmasto-olosuhteiden kanssa, usein vain perheenjäsenten kanssa. Maatalousyrittäjillä on vähän mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ulkopuolisten kanssa. Maatalousyrittäjyydelle on ominaista huono työ- ja perhe-elämän tasapaino, suuri työkuormitus ja alhainen mahdollisuus saada sijainen tai vapaa-aikaa. Näissä olosuhteissa

mielenterveysongelmista puhuminen voidaan kokea ongelmalliseksi ja se on tabu. Tämä voi pahentaa herkkiä tilanteita, mikä johtaa stressiin ja ahdistukseen.

- *Vaarallisten aineiden käyttö:*

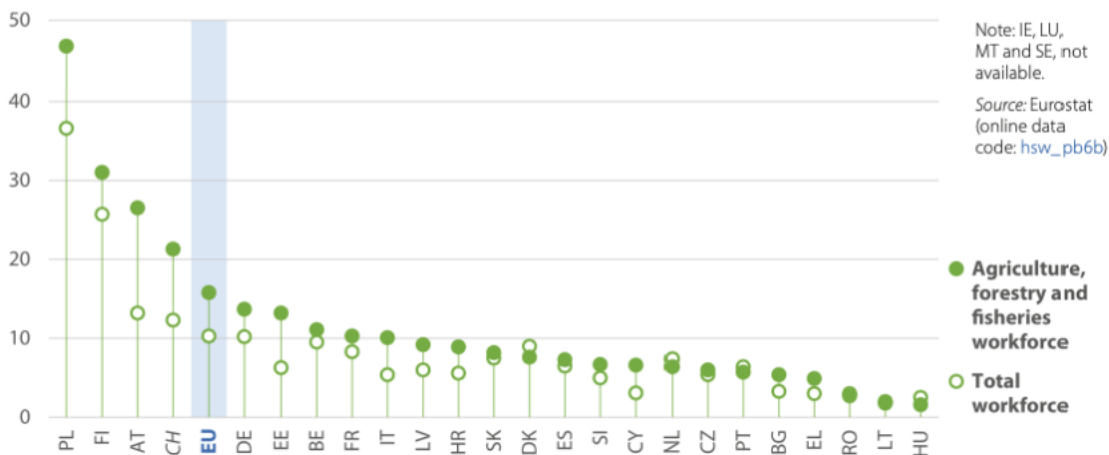
Kasvinsuojeluaineiden ja lannoitteiden epäasianmukainen käyttö voi vaikuttaa viljelijöiden fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin keskipitkällä ja pitkällä aikavälillä. Monien näiden tuotteiden haitallinen vaikutus viljelijöiden terveyteen, jos niitä käytetään väärin, on osoitettu.

- *Työperäiset riskit:*

Alkutuotantosektorilla on korkea työtatapaturmien määrä, maatalous sijoittuu neljänneksi tapaturmien määrässä 100 000 työntekijää kohti. Noin 13 % työtatapaturmista sattuu maataloudessa, mikä on varsin huolestuttava luku.

People reporting a work-related health problem

(% share of employed or previously employed people aged 15–64 years, 2020)



- *Osaaminen*

Osaamisen käsite on laaja. Se sisältää tuotanto- ja taloudellista osaamista, muutos-, ennakointi- ja riskienhallintaosaamista. Suunnittelu on tärkeää. Jatkuva reagointitarvetta pidetään mielenterveyttä rasittavana työtapana. Suunnittelu ja riskienhallinta auttavat pääsemään ulos jatkuvan reagoinnin kierteestä.

- *Työryhmät*

Työskentely heikosti koulutettujen, joskus kokemattomien tai erilaisista kulttuuritaustoista tulevien ihmisten kanssa voi olla monille viljelijöille vaikea hallita. Maatalousyrittäjän tulee olla tietoisempi työntekijäprofiileista, jotka voivat johtaa tuottavuuden menettämiseen ja kustannusten nousuun.

- *Itsekseen tehtävä ja yksinäinen työ*

Maatalousyrittäjyys on itsekseen tehtävää, rutiininomaista, usein yksinäistä työtä, johon liittyy pitkiä työpäiviä. Tämä vaikeuttaa henkilökohtaisen ja työelämän yhteensovittamista. Monet maatalousyrittäjät ovat alkaneet ymmärtää, että perheen perustaminen, ihmissuhteiden solmiminen tai perheen kanssa yhteisen ajan jakaminen ei sovi yhteen maatalousyrityksen kanssa. Yksinäisyys ja tuen puute aiheuttavat haluttomuutta, alhaista motivaatiota ja joskus turhautumista delegoinnin mahdottomuuden vuoksi.

3. Mielensterveys EU:ssa

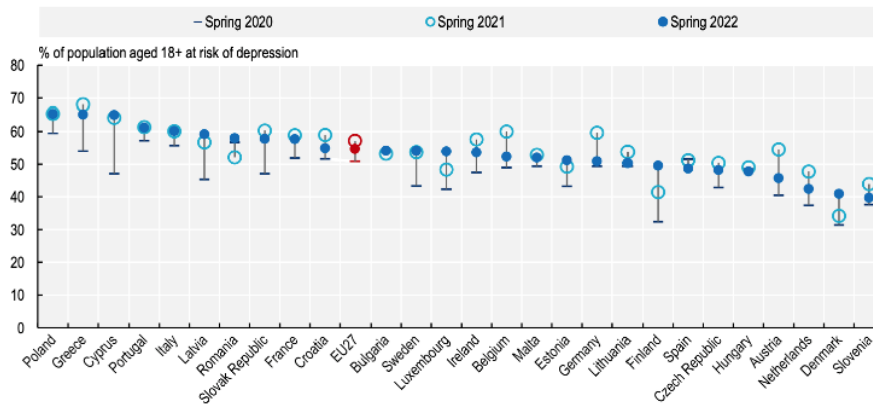
Hyvä mielensterveys on elintärkeää ihmisten kyvyille elää tervettä ja tuottavaa elämää. Mielensterveysongelmien kanssa elämisellä voi olla merkittävä vaikutus ihmisten elämään. Mielensterveysongelmat voivat heikentää koulutustuloksia ja aiheuttaa korkeampaa työttömyysastetta sekä huonompaa fyysistä terveyttä.

COVID-pandemia lisäsi monia huonoon mielensterveyteen liittyviä riskitekijöitä ja heikensi monia mielensterveyttä suojaavia tekijöitä. Tämä johti mielensterveyden ennennäkemättömään huononemiseen kahden ensimmäisen vuoden aikana. Pandemian alkuvaiheessa ahdistuksen ja masennuksen esiintyvyys kaksinkertaistui joissakin Euroopan maissa (OECD, 2021). Mielensterveys oli tyypillisesti huonoin pandemian huipuilla. Masennuksen oireet olivat yleensä korkeimmat tiukkojen liikkumisrajoitustoimenpiteiden aikoihin.

Joistakin maista saatavilla olevat tiedot viittaavat siihen, että vuoden 2022 ensimmäisellä puoliskolla masennuksen oireet olivat vähäisempiä kuin vuosien 2020 ja 2021 huippujen aikana, mutta pysyivät korkeampina kuin ennen pandemiaa. Ranskassa aikuisten masennuksen oireet olivat korkeimmillaan yli 20 prosentissa liikkumisrajoitusten aikana ja laskivat 15 prosenttiin toukokuussa 2022, mikä on edelleen korkeampi kuin ennen pandemiaa (13,5 %). Vastaavasti Belgiassa alle 10 prosentilla aikuisista oli masennusoireita vuonna 2018, mutta vuosien 2020 ja 2021 pandemiahuippujen aikana tämä osuus oli yli 20 prosenttia ja laski 16 prosenttiin maaliskuussa 2022.

Vuoden 2022 ensimmäisellä puoliskolla pandemian jatkuva vaikutus ja epävarmuus vaikuttivat edelleen monien aikuisten mielensterveyteen ja hyvinvointiin EU-maissa. Lisäksi tilanteeseen on vaikuttanut uudet asiat, kuten elinkustannusten nousu ja Venäjän sota Ukrainaa vastaan. Eurofoundin sähköisen kyselyn tiedot osoittavat, että keväällä 2022 keskimäärin useammalla kuin joka toisella ihmisellä (55 %) EU-maissa voitiin katsoa olevan masennuksen riski. Masennusriskissä olevien ihmisten osuus vaihteli noin 40 prosentista Sloveniassa, Tanskassa ja Alankomaissa noin 65 prosenttiin Puolassa, Kreikassa ja Kyproksella. Lähes kaikissa maissa osuus pysyi keväällä 2022 korkeamana kuin keväällä 2020.

Figure 3.13. Share of adults at risk of depression, 2020-22

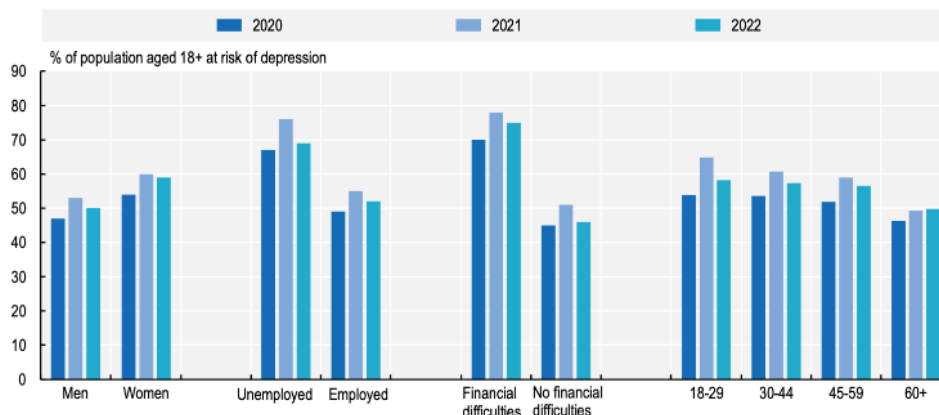


Note: A risk of depression is defined as people with a WHO-5 score of less than 50 on a scale from 0-100.
 Source: Eurofound's *Living, working and COVID-19 e-survey*.

StatLink  <https://stat.link/qvcu7m>

Masennuksen riski koko pandemian ajan oli suurempi naisilla, työttömillä, taloudellisissa vaikeuksissa olevilla ja nuorilla. Naisten osuus oli lähes 60 %, miehillä 50 %; lähes 70 prosenttia työttömistä verrattuna hieman yli 50 prosenttiin työllisistä; 75 % niistä, jotka ilmoittivat taloudellisista vaikeuksista, ja noin 45 % niistä, jotka eivät ilmoittaneet vaikeuksista. Nuoret aikuiset ilmoittivat pandemian aikana huonommasta mielenterveydestä kuin mikään muu ikäryhmä, mikä on ristiriidassa pandemiaa edeltävien suuntausten kanssa.

Figure 3.14. Share of adults in the EU at risk of depression among selected groups, 2020-22

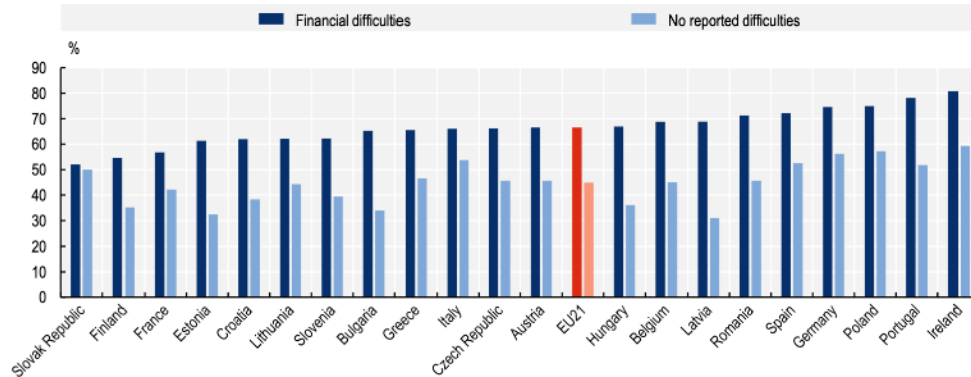


Note: A risk of depression is defined as people with a WHO-5 score of less than 50 on a scale from 0-100.
 Source: Eurofound's *Living, working and COVID-19 e-survey*.

StatLink  <https://stat.link/zy645u>

Figure 1.5. Young people in precarious financial circumstances were at heightened risk of depression over the course of the pandemic

Share of young people aged 18-29 at risk of depression (WHO-5 score <50 out of 100), by self-perceived difficulty to make ends meet, 2020-21



Note: Data from the first, second and third waves of Eurofound's *Living, working and COVID-19 e-survey*, conducted in spring 2020, summer 2020 and spring 2021, have been pooled (weighted averages are presented). The share of respondents reporting financial difficulties are those who responded that their households had "difficulty" or "great difficulty" making ends meet. Data for Cyprus, Denmark, Luxembourg, Malta, the Netherlands and Sweden have been excluded due to small sample sizes.

Source: OECD calculations, based on Eurofound (2021^[29]), *Living, working and COVID-19 dataset*, <http://eurofound.link/covid19data>.

StatLink  <https://stat.link/upq6n0>

Pandemia on haastanut jo ennestään tiukoilla olleet mielenterveyspalvelut. Odotusajat ovat pidentyneet useissa Euroopan maissa. Belgiassa ja Sveitsissä hoidontarjoajat ilmoittivat pandemian aikana pidentyneistä odotusajoista mielenterveyden palveluihin (Belgian Federal Public Service Health Food Chain Safety and Environment, 2021; Werling et al., 2022). Maaliskuussa 2021 Alankomaissa tehdyssä katsauksessa ilmoitettiin vastaavasti sekä odotusaikojen että jonotuslistojen lisääntymisestä. Joissakin tarkastetuissa laitoksissa odotusajat ovat kaksinkertaistuneet (Dutch Health and Youth Care Inspectorate, 2021). Tuoreimmat suomalaiset tiedot osoittavat, että nämä haasteet jatkuivat vuonna 2022: syyskuussa 2022 40 % ihmisistä joutui odottamaan yli 90 päivää mielenterveyden erikoishoitoa, kun se elokuussa 2019 oli 13 % prosenttia.

Euroopan maat ovat ryhtyneet toimenpiteisiin pandemian vaikutusten lieventämiseksi. Ottaen huomioon vaikutusten suuruuden ja poikkeuksellisen suuret tyydyttämättömät tarpeet, lisätoimia tarvitaan sen varmistamiseksi, ettei pandemia jätä pysyviä arpia nuoreen sukupolveen.

a. COVID-19 vaikutus mielenterveyteen ja hyvinvointiin

Kuten monet muutkin asiat, COVID-19-pandemia on vaikuttanut raskaasti eurooppalaisten ja muun maailman mielenterveyteen. Ensimmäisten kuukausien vaikutukset, mukaan lukien liikkumisrajoitukset ja epävarmuus, olivat kaksijakoisia. Niiden prosenttiosuus väestöstä, joka koki olevansa alakuloinen tai masentunut, lisääntyi. Heillä oli unihäiriöitä ja vähäistä kiinnostusta tai iloa asioiden tekemiseen. Mutta

samaan aikaan niiden prosenttiosuus, jotka ilmoittivat olevansa väsyneitä, tunsivat itsensä huonoksi tai joilla oli keskittymisvaikeuksia, laski.

Muutokset näissä Euroopan terveystutkimuksen heinäkuuhun 2020 mennessä keräämissä mielenterveysindikaattoreissa ovat naisilla selvempiä kuin miehillä. Indikaattoreissa naisten arvot myös alkavat korkeammista pandemiaa edeltäneistä arvoista.

Journal of Psychiatry and Mental Health ja Depression & Anxiety -lehdessä julkaistut artikkelit, joissa on tietoja yli 9 000 terveydenhuollon työntekijältä 18 terveyskeskuksesta eri puolilla Espanjaa, osoittivat, että puolella kyselyyn osallistuneista ihmisistä oli seulonnessa havaittu mielenterveyden häiriö ja että lähes 15 % kärsi vammauttavasta mielenterveyshäiriöstä, jolla oli kielteisiä vaikutuksia heidän työelämään ja sosiaaliseen elämään. Tärkeimmät havaitut oireet osoittivat masennuksen, ahdistuneisuuden, paniikkikohtausten, posttraumaattisen stressihäiriön ja vähäisemmässä määrin päihteiden väärinkäytön suurta todennäköisyyttä.

Toisessa artikkelissa, joka julkaistiin kesäkuussa 2021 Journal of Affective Disorders -lehdessä, suoritettiin kysely aikuisväestöstä vuoden 2020 liikumisrajoitusten aikana. Kyselyn perusteella pääteltiin, että sosiaalisten kontaktien puuttuminen lisäsi ahdistus- ja masennusoireita. Lisäksi havaittiin, että sosiaalisten suhteiden puuttuminen, ei niinkään yksineläminen, vaikutti nostavan mielenterveyden ongelmien mahdollisuutta. Irrallisuus yhteiskunnasta liittyi vahvasti mielialahäiriöihin. Sosiaalisella tuella oli tilastollisesti merkitsevä hillitsevä vaikutus tässä yhteydessä; Ihmisillä, joilla oli alhainen sosiaalinen tuki ja korkea yhteiskunnasta irtautumisaste, oli suurempi riski sairastua masennukseen ja yleistyneisiin ahdistuneisuushäiriöihin.

Erityisen merkityksellistä on itsemurhien ja itsensä vahingoittamisen lisääntyminen erityisesti nuorten keskuudessa. Tämä ryhmä kärsii tunnejohtamisen työkalujen puutteesta. Terveystuollon työntekijät kokevat suurta fyysistä ja henkistä väsymystä. Jopa pienillä COVID-pandemian aikana syntyneillä lapsilla on ongelmia sosiaalisten suhteiden kanssa, koska liikumisrajoitukset ovat estäneet heidän kehitystään varhaisessa vaiheessa.

COVID on korostanut mielenterveyden tarpeita. Mielenterveys oli vähemmän puhuttu tekijä, johon yhteiskunta ei keskittynyt. Pandemian jälkeen mielenterveys on saanut uuden ulottuvuuden, mikä mahdollistaa uusien ohjelmien ja aloitteiden käynnistämisen julkisella ja yksityisellä sektorilla.

COVID on antanut ihmisten pysähtyä ja pohtia. Monille se on antanut mahdollisuuden tehdä merkityksellistä arviointia ja arvioida omaa tyytyväisyyttään saavuttamiinsa tavoitteisiin suhteessa henkilökohtaisiin odotuksiinsa. Monet ovat ymmärtäneet, kuinka haavoittuvia olemme, ei vain terveyden kannalta, vaan myös kuinka nämä kriisit vaikuttavat helposti työ- ja henkilökohtaiseen elämäämme. Tyytymättömyyden ja turvattomuuden tilanteet ovat voimistaneet aiempia henkisen huonovointisuuden tilanteita, joita yhteiskunnassa jo oli, ja lisänneet uusia tilanteita, kuten ahdistusta, masennusta, riippuvuuksia, itsemurhia jne.

Country	Anxiety	Depression
Portugal	8.671	5.618
Netherlands	7.205	4.159
Ireland	7.092	4.646
Cyprus	6.847	3.611
Germany	6.739	4.113
Malta	6.605	3.739
France	6.576	4.457
Austria	6.278	3.752
Greece	6.099	6.223
Italy	5.936	4.455
Monaco	5.766	4.967
Luxembourg	5.558	3.790
Belgium	5.251	4.111
Spain	5.129	5.714
Denmark	5.103	4.146

Mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet maaseudulla, mutta maaseutualueet ovat erilaisia kuin kaupungit. Maaseudulla on enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta verrattuna kaupunkeihin, joissa on enemmän nimettömyyttä ja riskitekijät ovat korkeampia.

Maaseudulla on ollut vähemmän liikkumisen ja vuorovaikutuksen rajoituksia kaupunkialueisiin verrattuna taudin pienemmän esiintyvyyden ja pienemmän eristyneisyyden aiheuttaman riskin vuoksi. Kuitenkin epävarmuuden tunne on lisääntynyt, jolla on ollut merkittäviä vaikutuksia ahdistukseen ja masennukseen.

COVID- pandemialla on yhteyttä mielenterveyteen Euroopan tasolla. Monet ihmiset ovat kärsineet posttraumaattisesta stressistä, unettomuudesta, stressistä, ahdistuneisuudesta, masennuksesta, peloista, surusta ja syyllisyydestä. Nämä tuntemukset ovat lisääntyneet merkittävästi. Tämä on kasvattanut mielenterveyden palveluiden kysyntää huomasti. Suurin osa tarpeista liittyy ammatillisen ja henkilökohtaisen tyytymättömyyden ja epävarmuuden tilanteisiin.

Who's coping well with the Covid-19 pandemic?

Different factors have affected our mental health during the pandemic – some, however, pose more of a risk than others.

Factors that worsened chances of coping well with the Covid-19 pandemic:

- - **10** Having intimate relationships affected
- - **10** Having a poor state of mind prior to Covid-19
- - **8** Living in a bigger household
- - **5** Being an extrovert
- - **5** Having increased job stress
- - **5** Having to take more responsibility for others
- - **5** Having your financial security destabilized
- - **3** Losing your job because of Covid-19
- - **3** Having a history of mental ill-health
- - **1** Being a woman

Having intimate relationships affected by the pandemic was twice as damaging to our mental health than increased job stress.



b. Erot kaupunki- ja maaseutualueiden välillä: Mielen terveyshäiriöt, palvelut ja tuki

Maaseudulla lääkäreitä ja terveydenhuolto- ja sosiaalihuoltoresursseja on vähemmän 100 000 asukasta kohden kuin kaupungeissa. Resurssit ovat maantieteellisesti kauempana, joten jos matkustamisessa on vaikeuksia, niin terveydenhuoltopalvelujen kuin mielen terveyteen liittyvien palvelujen saatavuus on vaikeaa. Monet kylät ovat hajallaan, niissä on vähän palveluita ja vähän liikkumismahdollisuuksia kuten julkista liikennettä.

Erot liittyvät myös hoitokäytänteisiin. Kaupunkialueilla on enemmän saatavilla olevia mielen terveyden tukemiseen liittyviä kolmannen sektorin toimijoita. Kaupunkialueilla voidaan jonkin verran havaita toimivia ketteriä menetelmiä hoitoonohjauksessa perusterveydenhuollon lääkäreiden ja mielen terveyspalveluiden välillä. Tämä on monimutkaisempaa maaseutualueilla, joilla resurssit ovat vaikeammin tavoitettavissa ja huonommin hallittavissa.

Maaseudulla on myös monia diagnosoimattomia psyykkisiä häiriöitä. Niille, joilla on diagnosoimaton psyykinen sairaus, on tyypillistä, että monet ovat viettäneet vain lyhyen aikaa koulutusjärjestelmässä, mikä ei ole mahdollistanut heidän arviointia ja hoitoa elämän alkuvaiheessa. Jotkut ovat päättäneet ryhtyä

viljelemään ja nämä häiriöt vaikuttavat heidän toimintaansa sekä heidän sosiaaliin- ja perhesuhteisiinsa. He ovat alttiimpia perheongelmille ja heillä on todennäköisemmin riippuvuusongelmia, tunnehallinnan ongelmia ja mielenterveysongelmia.

Maaseudulla on nousemassa esiin paljon stressinhallintahäiriöitä, jotka lisäävät esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöiden, paniikkihäiriöiden ja masennuksen ilmaantumista.

Maaseudulle on tyypillistä alkoholin ja huumeiden käytön merkittävä lisääntyminen, mikä johtuu koulutus-, kulttuuri- ja viihde- ja vapaa-ajan palveluiden alhaisesta tasosta. Maaseutukuntien resurssit ovat hyvin rajalliset, eikä monipuolisia vapaa-ajan vaihtoehtoja ole tarjolla edellä mainitun maantieteellisen eristyneisyyden vuoksi. Tämä on laajalle levinnyt ongelma nuorten keskuudessa. Perheympäristössä ongelmasta hälyttävät usein omaiset ja vaativat tukea sairastuneille perheenjäsenille.

Merkittävä itsemurhayritysten lisääntyminen on huomionarvoista. Tämä hälyttää tarpeesta luoda uusia strategioita ennaltaehkäisemään itsemurhia ja seuraamaan ryhmiä, jotka kuuluvat tunnistettuihin riskiryhmiin ja joilla on aiempia itsemurhayrityksiä taustalla.

Julkiset mielenterveysresurssit ovat niukat ja täynnä, jonotuslistat ovat pitkiä ja konsultaatiopyyntöön vastaukseen kestää kauan. Maaseudulla on vain vähän yksityisiä mielenterveysvaihtoehtoja verrattuna kaupunkiympäristöihin. Tämä vaikuttaa maaseutualueiden palveluiden saatavuuteen ja tasoon kaupunkialueisiin verrattuna. Samaan aikaan mielenterveysalan ammattilaiset ovat ylikuormitettuja ja aikatauluja on vaikea hallita, mikä vaikuttaa myös tarjotun palvelun laatuun.

Asiat ovat muuttumassa, instituutioiden tahto mielenterveyden kehittämiseen kasvaa ja yhteiskunnan kiinnostus kasvaa. Tosiasia kuitenkin on, että maaseutualueet ovat oletettavasti viimeisiä, jotka nauttivat tämän muutoksen tuomista eduista.

c. Maatalous: Työelämän vaikutukset mielenterveyteen

Maatalousalalla tehdyissä tutkimuksissa pandemian jälkeiset tyytyväisyyspisteet ovat olleet erityisen alhaiset, ja vain 40 % vastaajista on tyytyväisiä työhönsä (2020: 47 %). Tyytyväisimpiä työhönsä olivat nuoret yrittäjät, isomman tilan viljelijät ja kasvinviljelijät. Maatalousyrittäjien tyytyväisyys on yleensä muita ammattiryhmiä alhaisempi, mikä selittyy fyysisesti vaativalla ja tapaturma-alttiilla työllä. On myös huomioitava, että vuoden 2022 tulosten mukaan erityisesti nuorempien ikäryhmien (alle 40 ja alle 54 vuotta) tyytyväisyys oli heikentynyt. (Mela, Work Well-Being Barometer 2022).

Psykkisistä oireista yleisin oli heikkous ja väsymys, joita koki noin puolet vastaajista. Väsymys oli yleisempää maitotiloilla. Edellisiin vuosiin verrattuna ovat lisääntyneet erityisesti masennus (2018: 23 %, 2020: 22 %, 2022: 28 %) ja ärtyneisyys (2018 ja 2020: 33 %, 2022: 39 %). Kaksi kolmasosaa vastaajista koki stressiä. Eläintiloilla, isommilla tiloilla ja alle 40-vuotiailla yrittäjillä stressi ja psyykkiset oireet olivat

yleisempiä (Mela, Work Well-Being Barometer 2022). Henkisen stressin oireita on muun muassa ärtyneisyys, unihäiriöt ja ahdistuneisuus (Hämäläinen 2022).

MTK-Satakunnan vuonna 2021 tekemän maatalousyrittäjille suunnatun kyselyn mukaan lähes puolet maatalousyrittäjistä oli huolissaan asenneilmapiirin muutoksesta (49 %), 45 % oli huolissaan taloudellisesta toimeentulostaan ja 37 % oli huolissaan omasta jaksamisestaan. Yli puolet (52 %) vastaajista halusi lisää tietoa henkisestä hyvinvoinnista.

Toisaalta Royal Agricultural Benevolent Instituutio (RABI) korosti raportissaan "The Big Farming Survey", että lähes puolet maanviljelijöistä kokee ahdistusta ja että nuoret viljelijät tuntevat todennäköisemmin yksinäisyyttä.

Ilman tehokasta tukea mielenterveysongelmat voivat lisätä riskiä kuolla itsemurhaan. Monet EU-maissa tehdyt tutkimukset osoittavat, että maanviljelijöiden itsemurhaluvut ovat korkeammat kuin väestössä keskimäärin. Esimerkiksi ranskalainen Mutualité Sociale Agricole (MSA) tutustui tilastoihin saadakseen laajemman kuvan ilmiöstä: verrattuna vuoden 2015 sosiaaliturvajärjestelmän piiriin kuuluviin 40 miljoonaan ihmiseen (sama vuonna kirjattiin 4 991 itsemurhaa), maatalouden osalta riski itsemurhaan oli 12,6 prosenttia suurempi. Riski on vielä selvempi maataloustyöntekijöiden keskuudessa (18,4 %).

Maatalousyrittäjänä voi toimia, vaikka maatalousyrittäjällä on mielenterveydellisiä haasteita. Edellytyksenä työssä pärjäämiseen on kuitenkin myönteisyys mielenterveyttä tukeviin palveluihin. Haasteena on mielenterveyspalvelujen rajallinen saatavuus maaseudulla sekä maataloustyön stressaava luonne ja työmäärä. Mielenterveydellä on suuri merkitys siihen, kuinka maatilasta jaksaa huolehtia. Kun esimerkiksi jaksaminen on koetuksella ja mieli alkaa masentua, kapeutuu omien vaihtoehtojen näkeminen.

Maatalousyrittäjillä on samat mielenterveyshäiriöiden oireet kuin kaikilla ihmisillä. Oirekuvassa voi olla suuria vaihteluita. Mielenterveysongelmat voivat ilmetä monella tavalla:

- Valituksen aiheiden määrän ja yleisen tyytymättömyyden lisääntyminen.
- Paljon turhautumista, stressiä ja ahdistusta. Monet tällaiset tilanteet johtavat masennukseen.
- Suurempi eristäytyminen, joka johtaa yksinäisyyteen.
- Psykotrooppisten lääkkeiden käyttäjien ja huumeriippuvaisten aineiden kulutus lisääntyy, koska heidän täytyy jollakin tavalla lievittää epämukavuuttaan.
- Lääketieteellisiä ongelmia esiintyy enemmän, kuten verenpaine-, sydän- ja verisuoniongelmia, unihäiriöitä, syömisongelmia jne.
- Poissaolevuutta työskennellessä, tai töitä ei tehdä
- On ihmisiä, jotka eivät osaa hallita ongelmia ja ongelmat synnyttävät vihaa. Suurempi aggressiivisuus ja ärtyneisyys vaikuttaa aggressiivisen käyttäytymisen lisääntymiseen sekä perheväkivallan ja sukupuoleen perustuvan väkivallan tilanteisiin.

- Miesväestö on opetettu olemaan ulkoistamatta kärsimyksiään, joten kriisitilanteissa heillä on taipumus somatisoitua tai tulla aggressiivisemmiksi. Tämä vaikuttaa heidän työ- ja perhe-elämässään.
- Monet näistä tiloista päätyvät riippuvuusongelmiin. Stressi ja turhautuminen synnyttävät monia riippuvuuksia, joilla pyritään poistumaan tilanteesta. Käytettyjä keinoja ovat erityisesti keinot, jotka ovat peräisin sosiaalisista verkostoista, videopeleistä ja matkapuhelimista. Välineitä käytetään päästäkseen pakoon ongelmia. Tällainen tapa johtaa epäonnistumiseen ongelmien ehkäisyssä ja ratkaisemisessa. Ongelmien väistäminen luo noidankehän, jossa vallitsee ahdistus, stressi ja tyytymättömyys. Todellisuutta paetaan esimerkiksi uusien teknologioiden, alkoholin tai huumeiden avulla.

d. Mielenterveyteen liittyvän stigman olemassaolo

Suhtautuminen mielenterveysongelmista kärsiviin ihmisiin on viime vuosina muuttunut positiivisemmaksi. Mielenterveyden ympärillä on kuitenkin edelleen leimautumista. 11 % vastaajista pelkää tapaamista mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten kanssa. Oletus, että mielenterveysongelmien kanssa ei voi elää täyttä elämää, on edelleen vahva (41 %). (FCA for Mental Health 2021.)

Mielenterveyteen liittyvän leimautumisen nähdään vähentyneen myös maatalousyrittäjien keskuudessa. Maaseutualueet ovat jonkin verran kaupunkeja jäljessä leimautumisen vähenemisessä. Puhuminen mielenterveydestä yhteiskunnan tasolla, myös maatalousyrittäjien keskuudessa, on lisääntynyt. Kynnys avun pyytämiseen on laskenut viimeisen kymmenen vuoden aikana.

Mielenterveyteen liittyy kuitenkin edelleen stigmaa, etenkin maaseudulla. Häpeä ja pelko mielenterveysongelmien käsittelystä ovat esteitä hoitoon hakeutumiselle. Mielenterveyttä ei vielä nähdä niin, että meillä kaikilla on haavoittuva mieli ja näin toisilla kynnys avun hakemiseen on korkea. Avun hakeminen mielenterveysongelmiin estyy myös, jos omassa ympäristössä on henkilö, joka vähättelee muiden kokemia oireita. Mielenterveyden ongelmien piilottelu juurruttaa ja kasvattaa ongelmia entisestään. Tällaisesta kehästä on vaikea päästä irti ilman apua.

Se, että ei osata tukea mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä, johtaa yleensä hylkäämiseen ja eristäytymiseen. Tämä johtaa ennakkoluuloihin ja mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten leimaamiseen. Maaseudulla, jossa on yhteisöllisyyden tunnetta, on vaikea tunnistaa mielenterveyshäiriötä. Mielenterveyshäiriöistä kärsivä pyrkii välttämään sosiaalista eristämistä.

Mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten todellisuutta on, että heidän jokapäiväiseen elämäänsä vaikuttaa leimautuminen ja ennakkoluulot elämän eri alueilla. On totta, että toimenpiteitä on ryhdytty tekemään ja tietoisuutta on lisätty, mutta työtä on vielä paljon tehtävänä. Joissakin tapauksissa leimautumisen torjunta on keskitettävä enemmän tietoisuuden lisäämiseen ja koulutukseen, jotta voidaan murtaa muuri, joka erottaa yhteiskunnan mielenterveyshäiriöistä kärsivien ihmisten

todellisuudesta. Ponnistelut kohdistuvat myös poliittiseen vaikuttamiseen ja eri tahojen lobbaamiseen sen varmistamiseksi, että mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten oikeuksia kunnioitetaan.

e. Maaseudun profiilit, joilla on suurempi mielenterveysongelmien riski

- ✓ Niillä naisilla, jotka ovat jääneet maataloustoiminnan ulkopuolelle on yhä vähemmän työmahdollisuuksia. Heidän on yhä vaikeampi saada palkkatyötä korkean työttömyystason vuoksi.
- ✓ Naisilla on suurempi riski kärsiä mielenterveysongelmista, koska sukupuolten väliset erot ja perinteiset roolit säilyvät enemmän maaseutu ympäristöissä, joissa yhteisvastuun ja tasa-arvon puute kotona voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin.
- ✓ Naiset näkevät ongelmat nopeammin, avoimemmin ja rehellisemmin – ja ottavat avun helpommin vastaan. Miehet nielevät enemmän, koska heidän on vaikeampi näyttää avun tarvetta.
- ✓ Nuorilla on vähän työkaluja tunteiden hallintaan ja heillä on enemmän vaikeuksia lievittää stressiä sekä selviytyä mielenterveyttä uhkaavista tilanteista. Maatalousalalla aloittavilla nuorilla, joilla ei ole kokemusta, kokevat alalla epävarmuuden tilanteita, jotka voivat lisätä riskiä mielenterveysongelmille.
- ✓ Erikoistuneiden maatilojen maatalousyrittäjät ovat riskialttiimpia ja yleensä tyytymättömiä (tuntevat, että heillä ei ole erilaisia vaihtoehtoja). Strukturoitujen tilojen maatalousyrittäjät, joilla on monipuolisuutta ja eri tulonlähteitä, ovat tyytyväisempiä ja näkevät enemmän vaihtoehtoja.
- ✓ Yli 50-vuotiaat maatalousyrittäjät, joiden fyysinen toimintakyky on heikentynyt ja joiden lapset eivät ole sidoksissa tilalle, ovat alttiimpia mielenterveyden ongelmille. He kokevat, että ei ole järkevää kehittää maatilaa ja tehdä investointeja tulevaisuutta ajatellen.
- ✓ Anonymiteetin puute maaseutu ympäristöissä lisää joissain tapauksissa yhteisöstä johtuvaa stressiä. Kaupunkialueilla on helpompi olla huomaamaton. Maaseutu ympäristön yhteisöissä "mitä ihmiset sanovat" on hyvin ehdollistava tekijä.
- ✓ Pientiloilla ei ole resursseja koneistaa/digitalisoida ja tehostaa maatalojaan, mikä lisää fyysistä rasitusta ja tyytymättömyyttä. Heillä on suurempi riski syrjäytyä.
- ✓ Kulttuurin ja koulutuksen puute vaikuttaa. Henkilöillä, joilla on puutteita mainituissa alueissa, on heikommalla henkisen hyvinvoinnin hallintatyökalut, kuten myös vähemmän yritystoiminnan suunnittelun ja alalla kohdattavien haasteiden käsittelyn työkaluja.
- ✓ Taloudellisten resurssien puute vaikeuttaa vapaa-aikaan ja rentoutumiseen tähtävien toimintojen saatavuutta. Vapaa-ajan puute vaikeuttaa yhteyden luomista mielenterveyspalveluihin ja heikentää tarvittavien mielenterveyden tukipalveluiden saatavuutta.
- ✓ Riippuvuudesta kärsivillä on jo aiemmin ongelmia, jotka voivat johtaa mielenterveysongelmiin.
- ✓ Maaseutualueilla on puute palveluista, joissa ymmärretään maatalouden haasteita. Koska maataloutta ei ymmärretä, on vaikea hyödyntää palveluissa tarjottavia ratkaisumalleja. Maatalousyrittäjät ilmaisevat tarvetta sellaisille palveluille, jossa ymmärretään maatalouden ongelmia.

Overall change in the number of farm managers

(%, 2016–2020)



Note: ranked on the overall change for both sexes (men and women).

Source: Eurostat (online data code: ef_m_farmang)

f. Maatalousyrittäjien mielenterveyden tulevaisuuden näkymät

Maatalousyrittäjien mielenterveyttä tukevien palveluiden pysyvyys on tärkeää. Pysyvien palveluiden tarpeen lisäksi on kehitettävä lisää ennaltaehkäiseviä palveluita mielenterveyden edistämiseksi. Samalla maaseudun palveluverkoston saatavuus vaatii jatkuvaa huomiota. Tulevaisuudessa mielenterveyden uhat on kuvattu suurelta osin samanlaisiksi ongelmiksi, joita maatalousyrittäjät kohtaavat nyt. Huolenaiheena on, että olemassa olevien mielenterveyden riskitekijöiden vaikutus kasvaa.

Maatalousyrittäjän mielenterveyden tulevaisuuden uhat

Talouden epävarmuus	Talous on suuri epävarmuustekijä. Maatalousyrittäjillä koetaan olevan vain vähän mahdollisuuksia vaikuttaa tulonmuodostukseen. Hintojen ennakointi on erittäin vaikeaa. Tukikausien (CAP) muutosten aiheuttamat taloudelliset vaikutukset hahmottuvat vasta lähellä tukikauden vaihtumista.
Verkoston hajanaisuus	Maatalousyrittäjien määrä vähenee, joten naapuriapua ja keskustelukaveria ei välttämättä enää olekaan. Yksinäisyys lisääntyy. Niin mielenterveys- kuin myös muiden terveyspalveluiden verkosto on hajanainen ja keskittynyt kaupunkialueille. Entistä harvempi ymmärtää maatalousyrittäjän työtä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.
Muutokset, joihin ei voi vaikuttaa	Maatalousalan ailahtelevaisuus. Epävarmuuden nähdään lisääntyvän kokoa ajan. Maatalous on toimialana rajussa muutoksessa. Myös ohjelmakausien (CAP) vaihdoksiin liittyvä epävarmuus nähdään mielenterveyden uhkana.
Syyllyttäminen	Syyllyttäminen ilmastonmuutoksesta, eläinten oikeuksista ja luonnon huonosta kunnosta siirtyä ja eskaloituu kohdistumaan maatalousyrittäjiin nykyistäkin enemmän. Syyllyttämisen nähdään uhkaavan myös ammatti-identiteettiä ja ammattiyhteisöä.
Työkykyä tukevien elementtien puute	Työelämän ja mielenterveyden kehittäminen mietitään palkkatyön tarpeisiin. Palveluita kehittävät innovaatiot eivät tue yrittäjien tarpeita.
Maailmantilanne	Pandemiat, sodat ja muut yhteiskuntaa koskettavat kriisit ovat uhka myös maatalousyrittäjälle ja ruoantuotannolle.

Maatalousyrittäjän mielenterveyden tulevaisuuden uhat.

Mielenterveyden uhkia oli helppo havaita, mutta mahdollisuuksien havaitseminen on vaikeaa. Maatalousyrittäjien mielenterveyden uhkatekijöiden poistamiseen ei ole helppoa löytää keinoja, koska maataloudessa on tällä hetkellä niin suuri määrä mielenterveysuhkia. Maatalousyrittäjien mielenterveyteen kohdistuvan tuen ja mielenterveysosaamisen lisääntymisen, arvostuksen kasvun, reilun markkinoilta tulevan hinnan, vaikutusmahdollisuuksien lisääntymisen sekä digitalisoitumisen nähtiin luovan mahdollisuuksia maatalousyrittäjien mielenterveyden tukemiseen.

Maatalousyrittäjän mielenterveyden tulevaisuuden mahdollisuudet

Tuen kehittyminen	Maatalousyrittäjien sidosryhmien taidot puheeksiottoon kehittyvät edelleen ja verkosto-osaaminen vahvistuu. Avun pyytäminen ja vastaanottaminen tulee helpoksi. Koulutustaso nousee ja mielenterveyteen liittyvät tiedot ja taidot kehittyvät.
Arvostus	Omavaraisuutta, kotimaista ruokaa ja ruoantuotantoa arvostetaan. Ruoan alkuperästä ollaan kiinnostuneita. Markkinoilta saatava hinta on sellainen, että maatilayritysten taloudellinen pärjääminen ja maatilojen kehittäminen mahdollistuu. Kotimaisesta ruoasta tulee brändi, joka tunnetaan puhtaudesta ja korkeasta laadusta.
Muutokset, joihin voi itse vaikuttaa	Työelämä monimuotoistuu. Maatilayritysten koon kasvu lisää ammattimaista maatalon johtamista. Sivutoimisen maatalousyrittäjyyden nähdään lisääntyvän. Riippumatta maatalon koosta merkityksellistä on, että maataloilla havaitaan ne asiat, joihin itse pystyy vaikuttamaan.
Digitalisaatio	Digitaaliset välineet mahdollistavat kollegiaalisen tuen, vaikka toisia maatalousyrittäjiä ei olisi fyysisesti lähellä. Digitalisaatio lisää pitkien välimatkojen päässä olevien terveyspalveluiden saatavuutta. Maatilojen automatisoiminen vähentää fyysisen työn määrää, joka voi vähentää maatalousyrittäjän suurta työmäärää.

Maatalousyrittäjän mielenterveyden tulevaisuuden mahdollisuudet.

g. Mahdollisuudet parantaa mielenterveyttä maataloussektorilla

- Parantaa tietoisuutta henkisen tasapainon ja hyvän maatalousyrityksen johtamisen menetelmien yhteydestä.
- Parantaa maatalousyrittäjien tietämystä mielenterveyden vaikutuksista maatilan toimintaan.
- Parantaa maatalousyrittäjien koulutusta maatilan johtamisessa ja erityisesti riskien hallinnassa ja varautumisessa.
- Perustaa erityisesti suunniteltuja hyvinvoinnin tukipalveluita maatalousyrittäjille ja eniten kärsiville ryhmille, kuten naisille ja nuorille.
- Tarve vahvistaa laajakaistainfrastruktuuria, jotta tukipalveluiden saatavuutta sekä terveyttä tukevilla koulutuksilla että maatilan johtamiskoulutuksilla voidaan parantaa.
- Ennaltaehkäisy on tapa välttää suurempaa pahaa. Monimutkaisempien tilanteiden välttämiseksi on toimittava ajoissa. Oireiden ilmetessä on syytä mennä lääkäriin arvioimaan mielenterveyspalveluiden tarvetta.
- Mielenterveyspalveluita on olemassa, mutta resurssit eivät riitä kattamaan suurta kysyntää. Odotusajat ovat hyvin pitkät. Hoitoa ja terapiaa, jossa on vähän hoitokertajoja, tarjotaan ajallisesti pitkillä väleillä ja hajanaisesti.
- Kuntakeskuksissa on saatavilla yksityisiä resursseja, kuten psykologien vastaanottoja ja yhdistyksien tarjoamia palveluita.
- Työtä tilanteen parantamiseksi voidaan tehdä monella tasolla; Tärkeintä on pyytää apua ja että jokaisen yksilön tarpeet tunnustetaan ajoissa. Yksilötasolla työskentelyä voidaan tehdä esimerkiksi ajatustenhallinnan, ruokavalion parantamisen, liikunnan ja perheen kanssa työskentelyn parissa. Kaikkea sellaista, mikä auttaa henkilöä purkamaan höyryä, löytämään tasapainon ja löytämään henkisellä tasolla sopivia toimintamalleja.
- Koulutus on olennaista. Kurssien tarjonta, joissa opitaan mielenterveydestä, sen tunnistamisesta ja mielenterveysongelmien ehkäisystä. Koulutustarjonnan tulee olla saatavilla maatalousyrittäjille ja heidän perheilleen.
- Maatalousyrittäjiin liittyvien instituutioiden, yhdistysten ja osuuskuntien on olennaista tarjota erityistä ja viljelijöille suunnattua koulutusta aiheesta.
- Lisätäksemme herkkyyttä tunnistaa mielenterveysongelmat maataloussektorilla on olennaista lisätä tietoisuutta, edistää ja antaa aiheelle näkyvyyttä kampanjoiden avulla.

h. Mielen terveyden parantamiseksi oleva tuki maaseudulla

Tietyt ohjelmat, jotka on suunnattu herkimmille ryhmille (naiset, alaikäiset, työttömät jne.) ovat alkaneet muodostumaan julkisella tasolla kuntien/kaupunkien valtuustoista ja yhdistysten kautta. Vaikka vastaavien aloitteiden määrää tulisi lisätä, on huomattavissa, ettei ohjelmia ei ole suunnattu juurikaan muille ryhmille, kuten maatalousyrittäjille.

Korona-pandemian aikana asiassa on nähty edistystä mutta paljon työtä on jäljellä. On olemassa joitakin resursseja ja aloitteita. Kunnallisella tasolla järjestetään koulutuksia, jotka keskittyvät yksilöön. Koulutukset keskittyvät henkisen hyvinvoinnin hallintaan, tunteiden hallintaan jne. Euroopassa tuetaan sosiaalipalveluita ja kuntia toimissa, joiden tavoitteena on itsensä ymmärtäminen ja mielen terveyteen liittyvien työkalujen kehittäminen. Maaseutualueisiin liittyvät järjestöt tekevät toimia riippuvuuksien ehkäisyssä yksilö- ja ryhmäterapian menetelmillä.

Maaseudulla on olennaista, että mielen terveyden asiantuntija on lähellä yhteisöä. Asiantuntija voi toimia välittäjänä ja tuoda saatavaksi palveluita, joita käytetään mielen terveyden haasteista juontuvien ongelmien ratkaisemiseen.

Siitä asti, kun maataloudessa on ollut olemassa työturvallisuuteen liittyviä määräyksiä ja ohjeistuksia, on samalla tullut ohjeistuksia psykososiaalisen kuormituksen ehkäisemiseksi. Tästä huolimatta työnantajat eivät ole asiasta tietoisia eivätkä tarjoa ratkaisuja tällä alueella itselleen tai työntekijöilleen.

Maatalousjärjestö-tasolla tietyt erityisryhmät keskittyvät aloitteiden, ohjelmien ja konferenssien järjestämiseen, jossa he tuovat näkyvyyttä näille ongelmille ammatillisella, perhe, tunne-elämä jne. tasolla. Nämä aloitteet ovat lyhytikäisiä ja niistä puuttuu jatkuvuus. Aloitteet keskittyvät tiedon ja tietoisuuden lisäämiseen, mutta eivät mahdollista tunteiden tai mielen terveyden hallinnan kehittymistä.

Yrityksillä, jotka tarjoavat mielen terveyden ongelmia ehkäiseviä palveluita, on psykologeja ja valmentajia, jotka yrittävät helpottaa mukautumisprosessia. Tämä ei ole niin tavanomaista maataloussektorilla, vaikka on olemassa verkkoportaaleja, jotka tarjoavat näitä palveluita. Verkkoportaalit eivät kuitenkaan ole hyvin tunnettuja. Työntekijöille tulisi tarjota kannustimia, jotta nämä osallistuisivat valmennuksiin, jotka johtaisivat korkeampaan tuottavuuteen ja tyytyväisyyteen työympäristössä.

Tästä johtuen, puhuttaessa työhön liittyvistä koulutuksista ja jotka liittyvät työpaikkaan, on olemassa vaihtoehtoja, mutta niitä ei käytetä riittävällä tasolla ja vielä vähemmän maataloussektorilla, joten asian suhteen on vielä paljon tehtävää.



Mentiness

[For businesses](#) [for employees](#) [How does it work](#) [My account](#) [contact us](#)

Measure, train, change.
Mental Health and Employee Experience in one place.

At **Mentiness** we transform organizations by focusing on people. Create a culture of well-being, increase engagement, take care of mental health. Get visible results.

[Request DEMO](#)



4. Mielenterveys EU:n päätöksenteossa: Suuntaa antavat aloitteet

Viime vuosina monet Euroopan valtiot ovat aloittaneet suunnitella kansallista strategiaa, ja tapoja vahvistaa mielenterveyttä tukevia menettelytapoja. “Mental health in all policies: scoping review of national developments (2017 – 2019)”-raportin mukaan 20 maata ovat viimeaikoina ottaneet tärkeitä askelia parantaakseen tai päivittääkseen kansallista lainsäädäntöä tai säännöstelyä mielenterveyden suhteen.

Kuten Elena Schubert (Policy Officer ja tasa-arvon apulaiskoordinaattori DG AGRI:ssa) mainitsee viimeisessä Rural Mental Health-konferenssissa, olemme poikkeuksellisessa hetkessä. Tässä hetkessä mielenterveydellä on etuoikeutettu asema julkisessa keskustelussa ja tietenkin myös Euroopan Unionissa. Määritellyn strategian puutteesta huolimatta aihe on merkittävä osa kaikessa uudessa säädännössä.

Euroopan komissio on lanseerannut Healthier together – EU Non-Communicable Diseases Initiative (EU NCD) -aloitteen. Aloitteen tavoitteena on vähentää NCD:stä aiheutuvaa kuormaa tukemalla EU-valtioita tunnistamaan ja toteuttamaan toimivia säädäntöjä ja toimintamalleja, ja samalla parantamaan kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Etusijalla mielenterveyden osa-alueella ovat suotuisien olosuhteiden tukeminen, resilienssin lisääminen ja mielenterveyden huomioiminen kaikessa lainsäädännössä; oikeuksien suojaaminen, sosiaalisen mukaan ottamisen parantaminen ja mielenterveyden häiriöihin liittyvään stigmaan puuttuminen. Euroopan komission Terveiden ja elintarviketurvallisuuden pääosasto on perustanut oman verkkopohjaisen työtilan [Health Policy Platform](#), jossa muun muassa eri toimijat ja organisaatiot voivat jakaa osaamistaan mielenterveyden käytäntöjen ja tiedon osalta, jotka liittyvät COVID-19:ään.

Toisaalta Euroopan parlamentti keskittyy enemmän suunnan näyttämiseen kuin mielenterveyden säädännön kehittämiseen.

Vuonna 2012 joukko Euroopan parlamentin jäseniä perustivat mielenterveyden ja hyvinvoinnin liittouman (the Coalition for Mental Health and Wellbeing). Se on ryhtymä edustajia, jotka pyrkivät tuomaan esille mielenterveyden ongelmista kärsivien ihmisten ääntä ja tahtoa ja jotka ajavat koordinoituja toimia, joilla voidaan puuttua kaikkein kiireellisimpiin mielenterveyteen vaikuttaviin tekijöihin.

Samantapaisesti, on olemassa myös Euroopan parlamentin jäsenten (MEP) liittouma mielenterveyden puolesta (MEP Alliance for Mental Health, joka perustettiin vuonna 2009 Euroopan parlamentin mielenterveyden, hyvinvoinnin ja aivojen häiriöiden -eturyhmäksi), jonka tavoitteena on tuoda yhteen edustajat ja muut sidosryhmät aiheen ympäriltä. Heidän tavoitteenansa on ajaa säädännönkehitystä, joka estää heikkoa mielenterveyttä ja mahdollistaa korkealaatuiset palvelut ja yksilökeskeisen hoidon, voimaannuttaen niitä, jotka ongelmista kärsivät.

Euroopan parlamentin sosialistit ovat tukeneet tätä hanketta. Heidän joukossaan, Estrella Durá Ferrandis, Euroopan parlamentin espanjalaisen sosialistiryhmän ja Työllisyys- ja sosiaalivaliokunnan jäsen, on vaatinut EU-laajuista strategiaa mielenterveyden osa-alueelle.

Hänen lisäksi, muutkin MEPit, kuten Maria Walsh, osana liittoumaa, pyrkivät perustamaan vuoden 2023n Euroopan Mielenterveyden vuodeksi.

Viime aikoina on havaittavissa enemmän vaatimuksia kokonaisvaltaisesta lähestymistavasta mielenterveyteen, jossa otetaan huomioon terveys-, sosiaali-, hyvinvointi- ja nuorisopolitiikka. Ne ovat menestyneet sekä Euroopan että jäsenvaltioiden tasolla. Esimerkiksi OECD:n neuvoston suositus yhtenäisestä mielenterveys-, taito- ja työpolitiikasta (OECD, 2018) kehotti valtioita edistämään varhaisten ja täysin integroitujen palveluiden tarjontaa psyykkisesti oireileville ihmisille parantaakseen sosiaalisten olosuhteiden ja työmarkkinoiden tuloksia.

5. EU-strategiat ja aloitteet maatalousyrittäjien mielenterveyden parantamiseksi

Sosiaaliset innovaatiot ovat avain uusien ratkaisujen löytymisessä mielenterveyden ongelmiin ja avaamaan yleistä keskustelua aiheesta. On tärkeää tunnistaa strategioita maatalousyhteisöille, joilla voidaan normalisoida keskustelua mielenterveyden ympärillä ja näin vähentää avunpyytämisen liittyvää stigmaa (University of Reading, 2022). Esimerkkejä toimista ovat:

Koulutukselliset ja vertaisoppimisen strategiat maatalousyrittäjille	Sidosryhmien tunnistaminen ja maatalousyrittäjien keskuudessa kouluttaminen ja kohtaamaan ongelmia	Mielenterveyden parantaminen maatalousyrittäjien keskuudessa	lukutaidon nuorten
<p>Avoimet keskusteluryhmät</p> <p>Avointen ovien päivät ja kierrokset joissa tutustutaan maanviljelijöiden työpäivään ja elämään esim. Unkari</p> <p>Koulutusverkosto, jossa kehitetään vertaisoppimista Esim. Belgia</p>	<p>DJP säätiön mielenterveystuki - Farmwell</p>	<p>Mielenterveyden kurssimateriaalin kehittämisen maatalouden korkeakouluille. Esim. Belgia</p>	

Muita strategioita tutustuttavaksi:

Taiteelliset keinot mielenterveyden ongelmien vähentämässä maanviljelijöiden keskuudessa	Paikallisten puolestapuhujien/mestarien nimittäminen: karismaattiset maatalousyrittäjät avaamaan keskustelua aiheesta
<p>Sorrettujen teatteri (Theatre of the Oppressed), kehittänyt by Augusto Boal</p> <p>Irlannissa olemassa oleva aloite – TEAGASC</p>	<p>Paikalliset, porukkaan kuuluvat puhujat tarjoavat uskomattoman resurssin, jota voidaan hyödyntää maatalousyrittäjien tavoittamiseksi.</p>

Olemassaolevia aloitteita mielenterveysongelmien ratkaisemiseksi:

Aloite	Taso	Kuvaus	Avainasiat	Lisätietoa
Farmwell	Euroopan Unioni	Horisontti 2020:n rahoittama European Thematic Network -hanke. Hankkeen tavoitteena on parantaa viljelijöiden henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sosiaalisten innovaatioiden avulla.	- Mielenterveyden tukemisessa on monia esteitä. - Tukea on tarjottava digitaalisten työkalujen avulla, jossa on myös henkilökohtaisempaa vuorovaikutusta.	Farmwell website
Rural Mental Health	Euroopan Unioni	Erasmus+ -hanke, jonka tavoitteena on korjata mielenterveyspalvelujen epätasa-arvoa ja epätasapainoa maaseutualueiden ja kaupunkien välillä. Hankkeen päätarkoituksena on lisätä tietoisuutta ja ehkäistä vakavia mielenterveysongelmia.	Verkkokoulutus, tapaustutkimukset ja mielenterveys-tapahtuma	RMH website
ENRD Contact Point	Euroopan Unioni	Tukee Euroopan maaseudun kehittämisverkoston (ENRD, European Network for Rural Development) toimintaa	Koordinoi temaattista ja analyttistä työtä. Helpottaa verkostoitumista, viestii verkoston työstä. ENRD kehittää mielenterveyteen liittyviä projekteja.	ENRD CP website
Agrokompas (Compass for Farmers)	Belgia, kansallinen	Verkossa toimiva järjestelmä, jonka kautta viljelijät saavat yleiskuvan kaikista asiaankuuluvista (tuki)organisaatioista ja kanavista, jotka liittyvät maatalousyrittäjien kohtaamiin monenlaisiin sosiaalisiin haasteisiin.	Yhdistää maatalousyrittäjän oikeaan apuun/organisaatioon/kanavaan.	Agrokompas website
Mental Health Literacy for Farm Gatekeepers	Belgia, kansallinen	Koulutuksen tarjoaminen maatilan toimijoille	Psyykkisten ja taloudellisten sekä liike-elämän ongelmien	MHL website

		ongelmien havaitsemiseksi varhaisessa vaiheessa.	ratkaiseminen varhaisessa vaiheessa	
Make the Moove – Farmers Matter	Irlanti, kansallinen	Työpaja, joka on kehitetty perustuen maaseutuyhteisöön maatalousyrittäjämiesten positiivisen terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi.	Haastetaan viljelijät miettimään, miten he suhtautuvat työhönsä, omaan hyvinvointiinsa ja henkilökohtaiseen elämäänsä.	<u>Social media</u>

Tutustu tarkemmin: Make the Moove – Farmers Matter

Macra na Feirnen luoma Make the Moove on viljelijöiden vetämä ohjelma, joka edistää positiivista mielenterveyttä maanviljelijöiden ja maaseudun ihmisten keskuudessa ja jonka perimmäisenä tavoitteena on valtakunnallinen verkosto/palvelu.



Haastattelimme John Keanea, Macra na Feirnen puheenjohtajaa ja aloitteen luoja.

Pääsyy, joka sai heidät luomaan tämän ohjelman, oli korkea itsemurhaluku heidän yhteisössään Midlandsissa (Irlanti): kesällä 2018 se saavutti niin korkean tason, että se oli tuolloin ykkösongelma heidän yhteisössään.

Aiheeseen liittyen he aloittivat julkisen kuulemisen alueensa ihmisten kanssa ideoiden keräämiseksi; he tekivät tämän kahdella kysymyksellä:

1. Mitkä ovat tärkeimmät asiat, jotka vaikuttavat sinuun elämässäsi tänään?
2. Mitä ratkaisuja haluaisit nähdä näiden ongelmien ratkaisemiseksi?

Keväällä 2019 he aloittivat rohkaisemaan keskustelua mielenterveydestä onnistuen puhumaan yli 400 maanviljelijälle. Menestyksensä seurauksena he pyrkivät viemään ohjelman alueensa ulkopuolelle ja kävivät marraskuun 2021 aikana saman kuulemisen muissa Irlannin maakunnissa, minkä tulokset vahvistivat ensimmäistä tutkimusta.

Koulutusmetodologiansa osalta he tunnistivat parhaat sosiaaliset työkalut väelleen, ja joihin vapaaehtoiset voivat osallistua. Tämän avulla he suorittivat koulutuksen, jossa ensimmäinen osa oli itsehoidosta ja itsetietoisuudesta ja toinen osa helpottamaan mielenterveydestä käytävää keskustelua.

Toinen vaihe koulutuksesta oli maatilamestareiden/maaseudun lähettiläiden ohjelman kehittäminen: tavoitteena oli, että nämä lähettiläät olisivat maatalousyrittäjille referenssihenkilöitä, joille tuntuu luotettavalta puhua mielenterveydestä.

Lopuksi heidän kohtaamat esteet liittyivät mielenterveydestä puhuttaessa käytettyyn kieleen, sillä tämä määrittä, halusivatko ihmiset osallistua vai eivät. Mielenterveydestä puhuttaessa tulee ottaa huomioon, että tieteellinen kieli ja maaseutukieli ovat erilaisia ja kehittää koulutuksessa viljelijäystävällinen kieli.

6. Koulutustarpeet mielenterveyden parantamiseksi maataloudessa

On tarpeellista harjoitella tunteiden hallintaa nuoresta iästä alkaen. Jos emme saa harjoitusta tunteiden hallinnassa, meillä tulee olemaan ongelmia tällä alueella koko elämämme ajan.

Jos henkilölle on opetettu tunnistamaan mielenterveyden ongelmiin liittyviä varoitusmerkkejä, kuten ahdistuneisuus, ärtyneisyys, negatiiviset ajatukset tai masentuneisuus, henkilö tietää milloin on tarpeen pyytää apua, mistä pyytää apua ja missä tilanarviointi (psykoterapia, lääkityksentarve jne.) tehdään.

Ammatillisesti pätevien henkilöiden tulisi toteuttaa koulutus. Koulutusta voi tukea psykologien ja psykiatrien läsnäolo.

Koulutuksen tulee tarjota resursseja ja työkaluja eri tilanteisiin:

- Tietoa mielenterveiden häiriöistä, oireista ja aiheuttajista
- Koulutusta oireiden tunnistamiseen, itsearviointiin ja sen havaitsemiseen, onko kaikki hyvin
- Sosiaalisten taitojen kehitysohjelmia
- Kriisitilanteista selviytymisen ohjelmia
- Ryhmätyöskentely, jossa tuetaan ja opitaan muilta
- Menetysten hallinta ja resilienssin parantaminen, kriisitilanteista ulospääsy
- Ajatusten hallinta ja vääristymät
- Päätöksentekotyökalut
- Riitatilanteiden ratkaisu
- Epävarmuuden ja turhautumisen työstäminen
- Resilienssin vahvistaminen ja parantaminen, suhteellistaminen ja kriisitilanteiden käsittely
- Tunnetaidot
- Kommunikointi ja ryhmän johtamisen taidot
- Itsetunnon parantaminen

a. Suositukset, miten lähestyä aihetta

Mielenterveys on aihe, johon liittyy häpeän tunteita. Mielenterveys tulisi liittää osaksi hyvinvoinnin hallintaa, kasvun hallintaa, liiketoiminnan hallintaa ja oman elämän hallintaa. Tällä tavalla aihe olisi lähestyttävämpi ja kiinnostava ja vältettäisiin aiheen hylkääminen maatalousyrittäjien toimesta. Mielenterveyden sanasto ja lukutaito on tärkeää puhuttaessa herkistä aiheista kuten terveellisistä elintavoista, ammatillisesta kehittymisestä, terveellisestä vapaa-ajasta. Lyhyesti, tulisi keskittyä kehitykseen, puhumattomuuden tai mielenterveyden ongelmien peittelyyn sijaan.

Kun miesväestön kanssa luodaan työryhmiä, joissa ollaan kiinnostuneita heidän näkökulmastaan ja joissa ongelmat keskittyvät heidän erityistarpeisiinsa (tyytymättömyys, työolot, työsuhde), he löytävät aiheen merkityksen ja käytännön ratkaisuja voidaan antaa juuri heitä koskeviin vaikeuksiin. Erityisen arkaluonteisten asioiden kohdalla on kuitenkin mahdollista työskennellä yksilötasolla eli yksitellen.

Naiset etsivät herkemmin ryhmää voimaantuakseen, heidän on helpompi kommunikoida ja ilmaista tunteensa. Psykologisissa ja perhetilanteissa yksilöllinen psykologinen tuki toimii kuitenkin paremmin.

Perhe on kokonaisuus. Jos autamme yhtä jäsentä ja ongelma säilyy kotona, emme löydä ratkaisua. Tästä syystä työtä on tarpeen tehdä yksilö- ja perhetasolla, jossa jokainen asiaan liittyvä rakentaa eheyttävää aiheen käsittelyä.

Työskentelytavan tulee olla aktiivista ja osallistavaa, osallistujien haasteet saavuttavaa. Suora ja käytännöllinen kohtelu on paras tapa etsiä ratkaisuja. Kirjallisista lähteistä on löydettävissä paljon tietoa, mutta maatalousyrittäjät eivät tapaa käyttää tekstejä. On parempi käyttää audiovisuaalista materiaalia, käytännön työpajoja ja kokemusten jakamista.

Vertaistukitilaisuudet voivat parantaa viljelijöiden kokemuksia, sillä heillä on keskenään sama kieli, samat ongelmat, kokemukset ja ratkaisut. Tilaisuudet luovat ryhmiä, joihin viljelijät voivat tilaisuuksien ulkopuolellakin tukeutua ja jakaa vapaa-aikaa sellaisten henkilöiden kanssa, joiden kanssa heillä on samanhenkisyttä.

Valmennus, mentorointi, henkilökohtaiset kehitysohjelmat ja koulutus ajanhallinnassa, ajan organisoinnissa, suunnitelmien rakentamisessa ja toiminnan arvioinnissa voivat olla erittäin hyödyllisiä vähän aikaa alalla olleille nuorille, jotta he voivat tuntea olevansa kannustettuja ja tuettuja.

b. Taidot, osaaminen, työkalut ja strategiat mielenterveyden parantamiseen

Valmentavaa otetta tarvitaan kursseilla, jotka keskittyvät mielenterveyden ja hyvinvoinnin osa-alueisiin. Valmennuksella voi olla suurempi vaikutus henkilökohtaiseen elämään ja työhön, kuten: Työhön sovellettu tunneäly, stressin ja/tai turhautumisen/vihan hallinta, resilienssi ja konfliktien hallinta. Maatilojen liiketoiminnan tai hallinnollisten asioiden kehittämiskoulutukset voivat luoda luottamusta ja turvallisuutta päätöksenteossa sekä parantaa hallinnan tunnetta. Ohjelmat, kuten katastrofi/kriisiapu, johon esimerkiksi perheet, joiden sato on tuhoutunut, voivat ottaa yhteyttä, ovat tarpeen. Tarvitaan lisää koulutusta monipuolistamiseen, eli siihen, että erilaiset mahdollisuudet tunnustetaan. Aloitteita yritystoiminnan tuottavuuden nostamiseksi on kehitettävä. Riippuvuuksista vieroittumisen ohjelmia tarvitaan myös maaseudulle. Ihmissuhdetaitoja ja ajanhallintaa on kehitettävä. On myös opittava tunnustamaan tärkeimmät merkit ja oireet yleisimmissä mielenterveyden häiriöissä.

Muita kehittämiskohteita:

- Selviytyminen ahdistavista tilanteista
- Sosiaalisten taitojen kehittäminen, pyytäminen, kritiikin vastaanottaminen, ryhmässä oleminen, vihan hallinta, kohteliaisuus jne.
- Ajatusten hallinta
- Resilienssin parantaminen, selviäminen voittajana monimutkaisista tilanteista
- Ongelmanratkaisukyky
- Päätöksentekokyky
- Rentoutumistekniikat, hengitystekniikat
- Itseluottamus, turvallisuus ja itsetunto
- Itsehillintä, oman elämän hallintaan voimaantuminen
- Rentoutumistilojen etsiminen
- Liikunnallisuus
- Kommunikatiotaidot (sosiaalinen, ammatillinen, perhe jne.)
- Erialaisten häiriöiden vaiheiden ja oireiden tunnistaminen itsearviointia varten
- Tieto, kuinka kysyä
- Tieto, kuinka kieltäytyä ja sanoa ei
- Itsestä huolehtiminen, itsetuntemus, itsensä kehittäminen, itsearviointi
- Tieto, kuinka suunnitella
- Yritystoiminnan johtamistaidot

Riippuvuuksiin:

- Vapaa-ajan aktiviteetteja
- Vähentää riippuvuutta aiheuttavien ympäristöjen ja seuran määrä
- Sosiaalinen ja perheen tuki
- Kyky keskittyä uudelleen ja asettaa tavoitteita
- Psykofarmakologia korvaamaan huumaavilla aineilla hankitut välittäjäaineet
- Itsetuntemus henkilökohtaisella, ammatillisella ja perheen tasolla

c. Kokonaisvaltainen johtaminen ja päätöksenteko

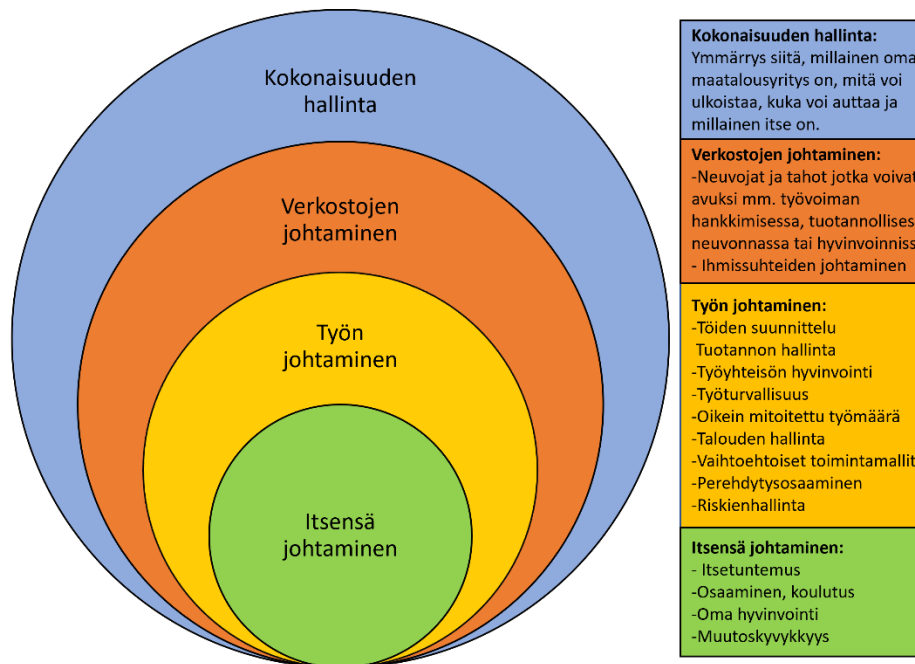
Maatalousyrittäjien mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden analyysissä havaitsimme, kuinka maatalon liiketoiminnan johtaminen ja suunnittelu sekä päätöksenteko ovat tärkeitä tekijöitä ehkäisemään taloudellisen epävarmuuden tilanteita. Taloudellinen epävarmuus voi johtaa maatalousyrittäjien mielenterveyteen vaikuttaviin tilanteisiin.

Siksi henkiseen hyvinvointiin liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja ratkaisemiseen tähtäävän koulutuksen lisäksi ammattimaisen maatalon johtamisen koulutusta voidaan pitää mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Kokonaisvaltaisen maatalon johtamisen katsotaan koostuvan kolmesta eri osa-alueesta: itsensä johtamisesta, työn johtamisesta ja verkostojen johtamisesta.

Hyvä itsensä johtaminen mahdollistaa sen, että maatalousyrittäjä voi kunnioittaa omaa ja perheensä päivittäistä aikataulua. Hyvä työn johtaminen varmistaa, että työtä tehdään määrällisesti ja laadullisesti kestäväällä tavalla. Hyvä verkostojen johtaminen mahdollistaa ja varmistaa hyvän pääsyn markkinainformaatioon ja tukee tuloksellisuutta.

Lisäksi, ja tämä on erittäin tärkeää mainita, hyvän johtamisen tulos on mahdollisuudet ja aika perhe- ja sosiaaliseen toimintaan. Tämä on kuin kolikon kaksi puolta: perhe ja yritys.

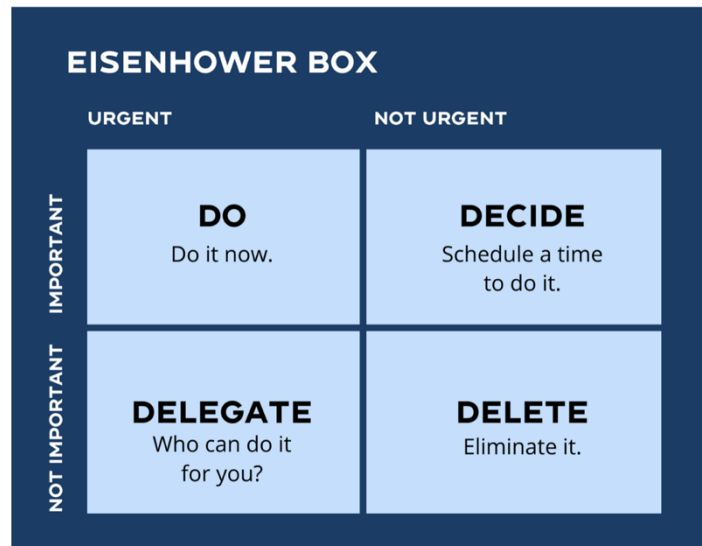
Ammattimainen maatalousyrittäjän johtaminen mielenterveyden suojatekijänä



Ammattimainen maatalousyrittäjän johtaminen

Maatilayrittäjän johtajana viljelijä kohtaa joka päivä haasteen tehdä hyviä päätöksiä. Hyvä päätös edellyttää ennakkointia: niillä, jotka pystyvät parhaiten arvioimaan tulevaisuuden kehittymistä, on selkeä etu.

Strateginen suunnittelu paperilla ja teoriassa näyttää helpolta. Käytännössä arjessa ja työssä on erittäin vaikea erottaa tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. Oikean tuen saaneet viljelijät voivat kuitenkin käyttää olemassa olevia konsepteja ja työkaluja sekä oman toiminnan suuntaamiseen että päätöksentekoon.



Voidaan päätellä, että ilman yrittäjyyttä ja markkinatilanteen ymmärtämistä sekä ymmärrystä maatalouden perustuotannosta on aina erittäin vaikea tehdä hyviä päätöksiä. Yritysjohtamisen ja henkilökohtaisen johtamisen työkalujen tarjoamista, jotta maatilan johtajat voivat ammattimaistaa johtamistaan ja helpottaa päätöksentekoaan, on tärkeä kehittää. Tämä voi olla erittäin tärkeä tekijä mielenterveyden edistämisen sekä viljelijöiden ja muiden maataloussektorin toimijoiden mielenterveyden haasteiden kohtaamisen ehkäisemiseksi.

7. Johtopäätökset

Tässä raportissa korostettiin seuraavia keskeisiä viestejä, jotka on suunnattu asiaan sitoutuneille päättäjille:

- Mielenterveysongelmat ovat lisääntymässä, ja tarkasteltujen hajanaisten tilastojen mukaan **maatalousyrittäjillä on suurempi riski saada mielenterveysongelmia.**
- Tarvitaan **ajantasaista tilastotietoa** mielenterveysongelmien esiintyvyydestä maataloussektorilla Euroopan tasolla.
- Vaikka suunta on oikea, **Euroopan tasolla tarvitaan yhtenäistä mielenterveysstrategiaa**, jossa käsitellään eri poliittisia ulottuvuuksia, kuten työ, koulutus, maatalous, nuoriso jne.
- On kiireellisesti **kiinnitettävä yhteiskunnan huomiota** mielenterveyteen, poistettava mielenterveyden häpeäleimaa ja tabua kohdistetulla viestinnällä ja kampanjoilla. COVID-19-pandemia tarjoaa mahdollisuuden lisätä tietoisuutta mielenterveydestä.
- Mielenterveyteen on **kiinnitettävä poliittista huomiota enemmän**. FARMRes-toimijat suhtautuivat erittäin myönteisesti Euroopan parlamentin jäsen Maria Walshin vetoamukseen vuoden 2023 julistamisesta Euroopan mielenterveyden vuodeksi. Poliittisen ja yhteiskunnallisen näkyvyyden lisäämiseksi FARMRes-konsortion on tarkoitus järjestää lopputiedotuskonferenssi Euroopan parlamentissa Brysselissä syksyllä 2024.
- On **tuettava tutkimusta ja innovaatioihin tähtäviä aloitteita**, joiden tarkoituksena on auttaa maatalousyrittäjiä selviytymään mielenterveysongelmista. Koska monet sosiaaliset innovaatioaloitteet tulevat kansalaisyhteiskunnalta ja maataloussektorilta, on tärkeää tarjota niille kohdennettua taloudellista tukea.
- On suuri tarve sisällyttää mielenterveyttä ja psyykkistä herkkyyttä tukevia opintoja **maatalousopiskelijoiden opetussuunnitelmiin** kaikilla opintoasteilla varhaisessa vaiheessa. Tämä on ensimmäinen, mutta olennainen askel rakennettaessa yhteiskuntaa, joka on herkempi tarttumaan mielenterveysongelmiin.

10 Things you should know about Mental Health



Each of us has mental health. We all have ups and downs and may all experience mental distress at some point. It can happen to anyone.

People with severe mental health problems have an average reduced life expectancy of between



10 to 25
 years.

30%

of people with mental health problems do not have access to mental health care.

This is why investing in prevention and early interventions can make a real difference to people's lives.

100%



Possibility of Recovery

for everyone. With the right support, recovery from mental ill health can happen. Recovery means living with and managing mental health problems, while having control over your own life.



€523.2
 billion

Annual economic cost of mental ill health in Europe. Strategic investment in mental wellbeing can generate enormous economic and social returns.

9

of the 10 countries with the highest rates of suicide in the world are in the European Region.

Per centage of the EU Commission Health budget for 2008-2013 allocated to mental health according to our analysis:



Mental Health: 2,8% Overall budget

*estimate based on publicly available data and data provided by Chafea

Adolescence is a time of great growth and development but for some this can bring significant challenges.



One in five

adolescents in Europe is affected by at least 1 psychological problem in any given year.



Good work

is positive for mental health. For many people employment is the solution not the problem.

Lähteet

Bibliographic references

Dampney, P., Winter, M. and Jones, D., 2001. DEFRA Project KT0107: Communicating methods to persuade agricultural land managers to adopt practices that will benefit environmental protection and conservation management (AgriComms). Final report to DEFRA Farm Management Improvement Division

Eurofound (2021), Living, working and COVID-19 (Update April 2021): Mental health and trust decline across EU as pandemic enters another year, Publications Office of the European Union, Luxembourg, available at: Living, working and COVID-19 (Update April 2021): Mental health and (europa.eu)

EU-OSHA Report. The future of agriculture and forestry: implications for managing worker safety and health (2020), available at: The future of agriculture and forestry: implications for managing worker safety and health | Safety and health at work EU-OSHA (europa.eu)

FARMRes Needs Analysis Survey, FARMRes partners, 2021.ç

FARMRes National Reports, FARMRes partners, 2022.

FARMWELL Report “Mapping report on challenges, Belgium”, 2021. Available at: https://farmwell-h2020.eu/wp-content/uploads/2021/12/D-2.3_BELGIUM.pdf

Hagen et.al. (2019), Research Trends in Farmers’ Mental Health: a Scoping Review of Mental Health Outcomes and Interventions among Farming Populations Worldwide, Plos ONE, 14 (2) Research trends in farmers’ mental health: A scoping review of mental health outcomes and interventions among farming populations worldwide | PLOS ONE

Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle” (OECD/European Union, 2020), available at: 2020_healthatglance_rep_en_0.pdf (europa.eu)

Magnus, A.M. and Advincula, P. (2020), Those Who Go Without: an Ethnographic Analysis of the Lived Experiences of Rural Mental Health and Healthcare Infrastructure, Journal of Rural Studies, 83: 37-49.

Mental health in all policies: scoping review of national developments (2017 – 2019)” (Mental Health Europe, 2019), available at: MHAP_Scoping_review_2017_2019_final.pdf (mhe-sme.org)

OECD Council Recommendation on Integrated Mental Health, Skills and Work Policy, OECD, 2018. Available at: Flyer_MHW Council Recommendation.pdf (oecd.org)

OECD/European Union (2020), Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/82129230-en>.

Preparation of the Employment, Social Policy, Health and Consumer Affairs Council session on 9 December 2019, Council of the European Union, 2019, note, available at:
<https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-14303-2019-INIT/en/pdf>

RABI. The Big Farming Survey. The health and wellbeing of the farming community in England and Wales in the 2020s. Available at: <https://rabi.org.uk/wp-content/uploads/2021/10/RABI-Big-Farming-Survey-FINAL-single-pages-No-embargo-APP-min.pdf>

Supporting Mental Health of Vulnerable Groups during COVID-19: Early Findings and Recommendations from the RESPOND Project (RESPOND, 2022). Policy brief. Available at: RESPOND_D6.6_Policy-Brief-4.pdf (respond-project.eu)

WHO European Framework for Action on Mental Health, 2021 – 2025. Available at :
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344609/WHO-EURO-2021-3147-42905-59865-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Aalto, J., Pirinen, P., Kauppi, P. E., Rantanen, M., Lussana, C., Lyytikäinen-Saarenmaa, P. & Gregow, H. 2022. High-resolution analysis of observed thermal growing season variability over northern Europe. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00382-021-05970-y>

Avoindata. 2022. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt.
<https://www.avoindata.fi/data/fi/dataset/sosiaali-ja-terveydenhuollon-ammattihenkilot/resource/94f56e8b-8942-4b1b-afd7-f8639f1cb7ef>

Björkroth, T., Frosterus, H., Kajova, M. & Palo, E. 2013. Alkutuotantoselvitys. Mitkä tekijät vaikuttavat alkutuotannon kilpailuolosuhteisiin ? Kilpailu- ja kuluttajaviraston selvityksiä 2/2013.
<https://www.kkv.fi/uploads/sites/2/2021/11/2013-kkv-selvityksia-2-2013-alkutuotantoselvitys.pdf>

CAP-plan 2023-2027 for Finland. 2022. YMP : n strategiasuunnitelmaraportti. Raportin luomispäivä 2022/07/21. <https://mmm.fi/documents/1410837/12210688/Suomen+viimeistely+CAP-suunnitelma+2023-2027.pdf/667bf7ab-8af6-0afa-8c8e-ef5022178292/Suomen+viimeistely+CAP-suunnitelma+2023-2027.pdf?t=1658396108940>

Eduskunta 2022. Kansalaisaloitteen psykoterapiakoulutuksen muuttamisesta maksuttomaksi käsittely päättyi eduskunnassa.
https://www.eduskunta.fi/FI/tiedotteet/Sivut/Kansalaisaloite_psykoterapiakoulutus_taysistunto_05052022.aspx

Finnish Meteorological Institute 2022. Havaintojen lataus.
<https://www.ilmatieteenlaitos.fi/havaintojen-lataus>

Gregow, H., Rantanen, M., Laurila, T. K. & Mäkelä, A. 2020. Review on winds, extratropical cyclones and their impacts in Northern Europe and Finland. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/320298>

Hindström, V. 2021. Farmer in the middle of change. Collaborative networks supporting work ability. Master's thesis. Jyväskylä University of Applied Sciences. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021120924651>

Hämäläinen, S. 2022. Development of an agricultural enterprise from the perspective of well-being at work, Case : Livestock entrepreneurs in Finnish Lakeland. Master's thesis. Oulu University of Applied Sciences. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022060917018>

Ilmasto-opas 2017. Sademäärät kasvavat ja rankkasateet voimistuvat. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/sademaarat-kasvavat>

Kansalaisaloite 2022. Citizens' initiatives in Finland. <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/ohjeet/briefly-in-english>

Karhula, Timo, Koikkalainen, Kauko, Leppälä, Jarkko & Mattila, Tiina 2015. Esiselvitys viljelijöiden hallinnollisesta taakasta. Luonnonvarakeskus. Helsinki. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/485757/luke-luobio_16_2015.pdf?sequence=4

Kela 2022. Sairauspäivärahan Myel-hakemusten ratkaisut 2017-2022 sairauspäryhmän mukaan, pl. Apurahansaajat. Kelan analytiikka- ja tilastoryhmä 8.9.2022. Sähköpostitiedoksianto.

Kela. 2022b. Suomen virallinen tilasto: Tilasto Suomen työkyvyttömyyseläkkeensaajat sairauden mukaan [verkojulkaisu]. Helsinki: Kela [viitattu 8.9.2022]. Saantitapa: http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=NIT174BL

Leppänen, H., Kampman, O., Autio, R., Karolaakso, T., Näppilä, T., Rissanen, P. & Pirkola, S. 2022. Socioeconomic factors and use of psychotherapy in common mental disorders predisposing to disability pension. BMC Health Services Research 22 :983. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08389-1>

Luke 2022. <https://www.luke.fi/fi/ajankohtaista/teemat-ja-kampanjat/markkinamarginaalit>

Luke 2022b. Financial Ratios. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/economydoctor/farm_economy/info/financial_ratios/

Luke 2022c. Profitability ratio by Production Type. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/economydoctor/farm_economy/timeline/profitability_ratio_by_production_type/

Luke 2022d. Statistics database. <http://statdb.luke.fi/PXWeb/pxweb/en/LUKE/>

Maaseudun tukihenkilöverkko. 2022. Etusivu. Viitattu 16.9.2022. <https://tukihenkilo.fi/>

Mela 2019. Farmers' holiday and stand-in scheme. <https://www.mela.fi/en/agricultural-entrepreneurs/farmers-holiday-and-stand-in-scheme/>

Mela 2021. Mela-sairauspäiväraha. <https://www.mela.fi/turvaa-tyokyvyn-heikentyessa/mela-sairauspaivaraha/>

Mela 2022. Maatalouden kriisi kuormittaa merkittävästi yrittäjien jaksamista. <https://www.mela.fi/uutiset/maatalouden-kriisi-kuormittaa-merkittavasti-yrittajien-jaksamista/>

Mela 2022b. Välitä viljelijästä. <https://www.mela.fi/tyokykypalvelut/valita-viljelijasta/>

Mela statistics. 2022. Tilastoja Melasta. Sähköpostilla välitetty tilasto. Kinnunen, J. 9.9.2022.

Meteorological Institute. 2018. Ilmasto-opas. <https://www.ilmasto-opas.fi/artikkelit/kasvukaudet-pidentyvat-ja-lampenevat>

Mielenterveyspooli. 2019. Terapiatakuu. <https://mielenterveyspooli.fi/terapiatakuu/>

Mieli. 2021. Tilastotietoa mielenterveydestä. Mieli Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Ministry of education and culture. 2022. Questions and answers related to compulsory education. 19.8.2022. <https://okm.fi/en/faq-about-the-extension-of-compulsory-education>

MTK 2022. MTK : n jäsenkysely: Tuotantomäärät tulevat putoamaan – maksuvalmius laskenut rajusti. Tiedote 18.2.2022. https://www.mtk.fi/-/jaskenkysely_kannattavuus

Natural Resources Institute Finland, 2021. <https://www.luke.fi/en/statistics/structure-of-agricultural-and-horticultural-enterprises/structure-of-agricultural-and-horticultural-enterprises-2021-provisional>

Päivittäistavarakauppa ry. 2022. Päivittäistavarakauppa 2022. <https://www.ptv.fi/wp-content/uploads/2022/06/Paivittaistavarakauppa-ry-2022.pdf>

Rissanen, P., Parhiala, K., Hetemaa, T., Kekkonen, R., Knape, N., Ridanpää, H., Rintala, E., Sihvo, S., Suomela, T. & Kannisto, R. 2020. Tiedosta arviointiin. Tavoitteena paremmat palvelut. Sosiaali- ja terveyspalvelut Suomessa 2018. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Päätösten tueksi 2/2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139289/URN_ISBN_978-952-343-474-5.pdf?sequence=4&isAll

Ruokatieto n.d. Lyhyt kasvukausi. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/luonto/ilmasto/lyhyt-kasvukausi>

Ruokatieto 2018. Forkful of facts. Finnish Food Industry Statistics. https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Flash/tietohaarukka_2018_englanti.pdf

Ruokatieto 2019. Forkful of facts. Finnish Food Industry Statistics. https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/Flash/tietohaarukka_2019_englanti.pdf

Ruokatieto. 2020. Forkful of facts.

https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/media/flash/tietohaarukka_2021_englanti_forkful_of_facts.pdf

Ruokatieto. 2021. Forkful of facts. Finnish Food Production Chain Statistics.

https://www.ruokatieto.fi/sites/default/files/media/flash/tietohaarukka_2021_englanti_forkful_of_facts.pdf

Ruokavirasto 2021. Luomuruokaa kuluttajille. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/luomuruoka/>

Ruokavirasto 2022. Tiedote: Selkeä hinnantarkistusehto ja yhteistyön lisääminen ovat tehokkaita keinoja lieventää kustannuskriisiä. 11.8.2022.

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikemarkkinat/ajankohtaista/tiedotteet/2021/tiedote-selka-hinnantarkistusehto-ja-yhteistyon-lisaaminen-ovat-tehokkaita-keinoja-lieventaa-kustannuskriisia/>

Saari, P. 2019. Maatalousyrittäjien työkykyriskin hallinta. Välitä viljelijästä -projektin yhteydet koettuun psykososiaaliseen kuormitukseen ja työkykyyn. Turun yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos.

Lisensiaatintutkimus. https://www.utu.fi/sites/default/files/public%3A//media/file/Saari_Pirjo.pdf

Suomen kuvalehti. 2018. Ammatit ykkösestä viimeiseen. 1.6.2018.

<https://suomenkuvalehti.fi/kotimaa/onko-ammattisi-nousussa-vai-laskussa-katso-mita-ammatteja-suomi-arvostaa-ja-mita-ei/?shared=1023830-bd962598-1>

StatFin. 2022. Statistics Finland's free-of-charge statistical databases.

<https://statfin.stat.fi/PxWeb/pxweb/en/StatFin/>

Terapiat etulinjaan 2022. Terapiat etulinjaan – Tukea sinne missä kipu on.

<https://terapiatetulinjaan.fi/>

The Finnish Central Association for Mental Health 2021. Mielenterveysbarometri 2021.

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri-2021/>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. National Mental Health Strategy and Programme for Suicide Prevention 2020–2030. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5401-4>

Wahlstedt, H, Rosenström, T, Stenberg, J-H & Saarni, S. 2020. Lyhyeen ostopalvelopsykoterapiaan ohjattujen potilaiden hoitoon pääsyn kesto. Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. 2020 ;136 (18) :2075-82. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15797>

YLE 2022. Terapiatakuu ei ole toteutumassa kansalaisaloitteen toivomalla tavalla : "Näyttää vesitettyltä terapiatakuulta", sanotaan mielenterveysjärjestöstä. <https://yle.fi/uutiset/3-12330734>

Articles

Agrarpolitischer Bericht der Bundesregierung 2019 (Fassung Kabinettsbeschluss 23.10.2019) ;
<https://www.bmel.de/DE/themen/landwirtschaft/agrarbericht.html>

Aktion Psychisch Kranke, Peter Weiß, Andreas Heinz (Hg.). 2014 : Qualität therapeutischer Beziehung ;
Tagungsdokumentation Berlin, 24. /25. September 2014

Clemens Gabriel, Anika Bolten, Anne Dirksen, Vanessa Hoffmann, Jasper Holler und Christina
Meibohm : Hofnachfolge – eine Zukunftsfrage für die (Öko-)Landwirtschaft ; [https://kritischer-
agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2020/KAB2020_145_152_Gabriel_et_al.pdf](https://kritischer-agrarbericht.de/fileadmin/Daten-KAB/KAB-2020/KAB2020_145_152_Gabriel_et_al.pdf)

DBV-Situationsbericht 2021/22 (2022) ; Deutscher Bauernverband : DBV ;
<https://www.bauernverband.de/situationsbericht>

Fisch Isabell 2022 (FAZ.net ; 14.01.2022) ;
[https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/warum-gerade-landwirte-unter-depressionen-
leiden-17720552.html](https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/warum-gerade-landwirte-unter-depressionen-leiden-17720552.html)

Kahneman Daniel, Tversky Amos (1979) : Prospect Theory : An Analysis of Decision under Risk ;
[https://www.uzh.ch/cmsssl/suz/dam/jcr:00000000-64a0-5b1c-0000-00003b7ec704/10.05-
kahneman-tversky-79.pdf](https://www.uzh.ch/cmsssl/suz/dam/jcr:00000000-64a0-5b1c-0000-00003b7ec704/10.05-kahneman-tversky-79.pdf)

Schneekloth, U., Leven, I. (2003). Hilfe- und Pflegebedürftige in Privathaushalten in Deutschland.
München : Infratest Sozialforschung.

Weber, A. (2007). Burnout-Syndrom - eine Krankheit moderner Gesellschaften ? In Weber, A.,
Hörmann, G. (Hrsg.), Psychosoziale Gesundheit im Beruf (S. 74-90). Stuttgart : Gentner.
WHO - World Health Organization (1946b). Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung (deutsche
Übersetzung). Genf : World Health Organization.

Willis, S. L., Schaie, K. W. (1999). Intellectual functioning in midlife. In Willis, S.L., Reid, J.D. (Eds.), Life
in the middle. Psychological and social development in middle age (p. 233-247). San Diego, CA :
Academic Press.

Sitography

A mental-health strategy for Europe – Estrella Durá Ferrandis and Cristina Helena Lago
(socialeurope.eu)

Coalition for Mental Health and Wellbeing – Stand up for positive mental health, advancement of care
and human rights (mental-health-coalition.com)

Healthier together – EU Non-Communicable Diseases Initiative (https://health.ec.europa.eu/latest-updates/healthier-together-commissions-launches-eu156-million-initiative-non-communicable-diseases-europe-2022-06-22_en)

Impact of Covid on farmers' mental health explored in new study -
<https://www.sheffield.ac.uk/news/impact-covid-farmers-mental-health-explored-new-study>

[Our MEP supporters | GAMIAN-Europe](#)

Suicide des agriculteurs : des élus veulent pallier les insuffisances (Liberation)
(https://www.liberation.fr/terre/2021/01/14/suicide-des-agriculteurs-des-elus-veulent-pallier-les-insuffisances_1810843/)

The Pan-European Mental Health Coalition (www.who.int)

Deutscher Bauernverband: <https://www.bauernverband.de/fileadmin/berichte/2021/index.html#14>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: <https://www.bmel-statistik.de/fileadmin/daten/DFB-0010010-2019.pdf>

Centre for Environmental Research – UFZ: <https://www.ufz.de>

Interviews carried out:

Belgium

- Interview with Jeroen Adam, Associate Professor & Project Coordinator, Coordinator of FARMWELL project, 10 June 2022, online.
- Interview with MEP Estrella Durà Ferrandis, member of the Spanish Socialist delegation and of the Committee of Employment and Social Affairs, 16 June 2022, online (informal)
- Interview with John Keane, President of Macra na Feirme, 13 June 2022, online.

Finland

- Iltanen, Sami. Master of Science (Agriculture). Managing Director, ProAgria Länsi-Suomi. Agricultural entrepreneur. 16 August 2022, online.
- Oittinen, Saija. Master of Science (Social psychology). Crisis Worker, Yrittäjän Kriisikeskus. Mieli Kainuun mielenterveys ry. 17 August 2022, online.
- Partanen, Kati. Master of Science (Agriculture). Agricultural entrepreneur. MTK-board member. Lecturer. 11 August 2022, online.
- Saari, Pirjo. Licentiate of Political Science. Head of Workability Services, Farmers' Social Insurance Institution Mela. 16 August 2022, online.
- Seppälä, Riitta. Master of Science (Agriculture). Project Manager, Extra Energy for the Farmers, MTK-Satakunta. 10 August, online.

Germany

- Representative of NGO for help in depression
- Representative of SVLFG
- Representative of Bavarian Farmers association