

Itsetuntemuksen kautta voimaantuminen: Voimaantuminen itsetuntemuksen kautta

Tämä tapaus kertoo uudesta maanviljelijästä, joka muuttaa perheensä kanssa maaseudulle toteuttamaan unelmaansa. Yrityksen vaatimukset, työmäärä ja lapsen vakava sairaus vaikuttavat lopulta heidän suhteeseensa ja johtavat avioeroon.

Lue lisää ↓



Tämä tapaus kertoo uudesta maanviljelijästä, joka muuttaa perheensä kanssa maaseudulle toteuttamaan unelmaansa. Yrityksen vaatimukset, työmäärä ja lapsen vakava sairaus vaikuttavat lopulta heidän suhteeseensa ja johtavat avioeroon.

Sairaana pojan hoitaminen, maatilalla hoitaminen velkojen kanssa ja maaseudulla asuminen on tilanne, joka tuntuu esteeltä, jota hän ei tunne hallitsevansa ja jaksavansa. Oikeiden ihmisten löytämisen ansiosta hän alkaa käydä terapiassa, jossa hän työstää negatiivisia ajatuksiaan. Terapian avulla hänen elämänsä, johon hän ei tuntenut olevansa valmis, muuttuu järjestyneemmäksi.

Haastateltavan nimi	haastateltava 1
Maataloustoiminnan tyyppi	Oliivitarha
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus ja masennus. Tärkeimmät tekijät, jotka johtavat tähän tilanteeseen, ovat: <ul style="list-style-type: none"> Toiminnan epävarmuus. Äärimmäinen omistautuminen toiminnalle. Velkaantuminen. Maaseudulla asuminen. Perhesovittelu: perhe-elämä ja -toiminta.

Mikä on sinun tarinasi?

Tapauksessamme on maataloustyöntekijä, jolla oli tilaisuus ostaa maatila Sierra de Segurasta. Hän päättää jättää työnsä ja muuttaa perheensä kanssa Jaénista (maakunnan pääkaupunki) Seguraan (maaseutualue). Hän ottaa maatilaa varten lainaa, tämän vuoksi hänellä on huomattavia velkoja pankille. Hän halusi toteuttaa unelmansa itsenäisyydestä ja ryhtyä liikemieheksi, ja samaan aikaan kun hän alkoi ottaa maatilansa haltuun, hänellä oli mahdollisuus työskennellä työntekijänä toisella maatilalla työnjohtajana, joka täydentää hänen perheensä tuloja. Hän päätti hyväksyä tämän mahdollisuuden.

Muutama vuosi tämän prosessin aloittamisen jälkeen hänen pojalleen alkoi kehittyä maksasairaus, ja monien lääkärikäyntien jälkeen todettiin, että elinsiirto oli tarpeen. Maanviljelijän on omistettava aikaa sairaalle pojalleen, ja hänellä alkaa olla ongelmia yrityksessä, jossa hän työskentelee. Tämän lisäksi hän jatkaa maatilansa hoitamista. Tilanteesta tulee niin monimutkainen, että hänen on lopetettava työt työntekijänä, mutta hänen on jatkettava poikansa hoitamista ja samalla hoidettava maatilansa. Maanviljelijä on velkaa maatilansa ostosta eikä voi luopua maanviljelystä.

Tilanne heikentää pariskunnan suhdetta, ja vaimo valittaa usein, että hän tuntee olevansa yksin lapsen hoidossa. Heidän on myös tehtävä matkoja lääkäriin kaukana kotikaupungista. Hän ei voi aina lähteä heidän kanssaan lääkäriin tai olla pitkiä aikoja sairaalassa. Tilanne vakiintuu, kunnes hänen puolisonsa päättää, että hän haluaa erota, koska hän on tavannut jonkun toisen.

Eron jälkeen maanviljelijä joutuu vastaamaan maatilasta ja pojastaan, mikä aiheuttaa ahdistusta ja turhautumista. Hän tuntee olevansa sidoksissa maatalaan ja paikkakuntaan, johon hän on muuttanut. Tämä ei tarjoa hänelle ratkaisuja tilanteeseen, vaan hän tuntee olevansa jumissa.

Hän tuntee itsensä hyödyttömäksi. Tilanne on jumissa, ilman ratkaisuja tai resursseja selviytyä tilanteesta. Hän kokee masennusta ja ahdistusta.

"En pysty selviytymään jokapäiväisestä elämästäni".

Mahdollisuus saada apua ja mennä terapiaan syntyi koulun opettajan kautta, joka tunnistaa, että lapsi on masentunut. Puhuttuaan maanviljelijän kanssa ja tunnistettuaan tilanteen, jota isä ja poika käyvät läpi, koulun opettaja antaa heille mahdollisuuden osallistua psykologin vastaanotolle, jonka kanssa koulu yleensä työskentelee. He saivat mahdollisuuden yrittää hakea apua ja työskennellä terapiassa.

Tilanteen käsittely

Terapian alkaessa havaittiin useita merkkejä mielenterveysongelmasta. Lauseet, kuten "en reagoi enää kuten ennen", olivat yleisiä. Muita tähän tilaan liittyviä merkkejä ovat käyttäytymisen ja tunteiden muuttuminen. Jos viha on enemmän läsnä (liittyä usein ahdistukseen), tai olen turhautunut, ärtyneempi (suutun usein), muutoksia unessa tai muutoksia syömisessä (syön enemmän tai vähemmän). Nämä kaikki ovat merkkejä siitä, että jokin on vialla. Turhautuminen (en jaksaa) tai negatiiviset tunteet voivat olla merkki (en jaksaa, olen väsynyt, en jaksaa jne.). Toinen merkki on asioiden tekemisen lopettaminen, kuten ulkona käyminen, ystävien tapaamista jättäminen, melun sietämättömyys, ponnistelujen välttäminen, vapaaehtoinen eristäytyminen jne. Nämä merkit voivat auttaa meitä ajattelemaan, että jokin ei ole oikein.

Kun olemme ongelman sisällä, näitä muutoksia ei ole helppo tunnistaa, joten perheen tai ystävien antama sosiaalinen tuki voi auttaa tunnistamaan nämä muutokset. Ympäristömme voi havaita sen helpommin ja varoittaa meitä.

Oireet: Huomion puute, häiriötekijät. En kykene, en pysty, olen turhautunut, en ole sama kuin ennen. Rajoittava ajattelu, kaikki tai ei mitään, en tule koskaan pärjäämään elämässä.

Tämäntyyppistä ahdistuneisuus- ja masennustilaa varten ja erityisesti tätä tapausta varten on kehitetty useita tukiloitteita, joilla pyritään löytämään ratkaisuja ahdistusta ja masennusta aiheuttaviin ongelmiin:

- Liikuntaharrastukset voivat auttaa vapauttamaan välittäjäaineita, kuten endorfiineja ja dopamiinia, jotka tuottavat iloa ja tyytyväisyyttä. Urheilu auttaa näitä prosesseja. Sitä suositellaan myös masennuksen hoitoon, sillä masennus johtaa apatiaan ja siihen, ettei halua tehdä mitään, ja urheilu poistaa tämän alttiuden. Liikunnan avulla saamme ihmiset liikkeelle ja autamme heitä pääsemään pois sisäänpäinkääntymisestä ja passiivisuusvaiheesta.
- Tee mieluisia aktiviteetteja, toista stimuloivia aktiviteetteja, joista tiedämme heidän pitävän, tai rohkaise heitä tekemään uusia asioita, joista he saattaisivat pitää.
- On tärkeää huolehtia ruokavaliosta, sillä ahdistuneisuuden tapauksessa psykoaktiiviset aineet, kuten sokeri, kofeiini, suklaa jne. olisi poistettava.
- On erittäin tärkeää hallita ajatuksia, etenkin irratioonaisia ajatuksia (kaikki tai ei mitään, kaikki menee pieleen jne.), käyttää mielen suodattimia ja tunneperäistä päättelyä. Tätä on tarpeen työstää masennusoireiden välttämiseksi.
- Liharentoutus ja hengitys ahdistukseen, tapa deaktivoida elimistö.
- Rutiinien luominen ja ongelmien ratkaiseminen.
- Psykoterapia.
- Psykofarmakologia.

Tämän perusteella tässä tapauksessa aloitimme laatimalla luettelon hänen tarpeistaan, yrittämällä pyytää apua sosiaalityöntekijöiltä, etsimällä lapselle koulun ulkopuolista toimintaa ja palkkaamalla tukihenkilön aamuisin auttamaan häntä lapsen kanssa koulunkäynnissä ja ruokailussa. Opettaa häntä sopeutumaan uuteen tilanteeseen, jossa on vaikeuksia maaseudulla.

Meidän oli voitettava eron jälkeiset negatiiviset ajatukset, hänen oli käytävä läpi suruvaiheensa kumppaninsa menettämisen vuoksi ja autettava häntä hyväksymään poikansa sairaus ja luotava tukea lapsen hoitoa varten.

Johtopäätökset ja vinkit

Tässä tapauksessa ennakoasenne "en pysty" on muuttunut oivallukseksi "pystyn ja kykenen tähän", ja on luotu työkaluja, joiden avulla hän tuntee pystyvänsä kohtaamaan minkä tahansa tilanteen. Tilanteen hallinnan lisäksi hän on luonut sosiaalisen verkoston uusista ystävistä. Hän näkee itsensä kykenevän tekemään sen, mitä hän aikoo tehdä. Hänellä on kyvyt ja hänen tarvitsee vain panostaa energiaansa tavoitteisiinsa.

Vinkkejä muille viljelijöille

"Maanviljelijät ovat ihmisiä".

"Itsearviointi on olennaisen tärkeää".

"Vain kysymällä itseltämme, miltä minusta tuntuu? Tiedämme, pärjäämmekö hyvin vai emme".

Maanviljelijät eivät yleensä näytä heikkoutta, he uskovat, että heidän ei pitäisi osoittaa haavoittuvuutta. Kuten kaikilla muillakin, heillä on epävarmuutta, turhautumista ja pelkoja. Heidän on arvioitava itseään ja analysoitava suhtautumistaan työtilanteisiinsa. Heidän on päästävä pois kovan maanviljelijän roolista, heidän on normalisoitava itseanalyysi ja se, miten muutokset vaikuttavat heidän käyttäytymiseensä ja tunteisiinsa.

Tämä tapaus liittyy läheisesti joihinkin yhteenvetoraportissa mainittuihin tekijöihin, jotka voivat vaikuttaa viljelijöiden mielenterveyteen:

- Toimintaan liittyvät epävarmuustekijät, jotka joskus aiheuttavat velkaantumista. Tämä sitoo toimintaa.
- Toiminnan vaatima äärimmäinen omistautuminen, joka usein vaikeuttaa työ- ja perhe-elämän yhteensovittamista.
- Kuuluminen maaseutuyhteisöön, jossa psykologisen avun tai palveluiden saaminen on joskus vaikeaa.

Tilannetta pahentaa kuitenkin vakava sairauskohtaus, joka vaikuttaa hänen poikansa terveyteen, ja se aiheuttaa tilanteen, jota on vaikea hallita ja johon ei aina ole valmistautunut. Tilanne koetteli hänen suhdettaan kumppaniinsa, ja se päättyi avioeroon, joka oli käännekohta, joka syöksi maanviljelijän surun, syällisyyden, turhautumisen, kieltämisen ja tukkeutumisen tilanteeseen.

Kuten haastateltavamme sanoo, merkkien tunnistaminen, itsearviointi ja tietoisuus siitä, että jokin käyttäytymisessä tai tunteissa on muuttunut, voivat varoittaa meitä siitä, että olemme mielenterveysongelman alkuvaiheessa.

Tämä itsearviointi on paras ennaltaehkäisyväline, ja jos lisäämme siihen ajatustemme hallinnan välineen ja jos olemme valmiita tunnistamaan, tarvitsemme apua vai emme, pystymme selviytymään monista tilanteista, joita meille viljelijöinä saattaa tulla vastaan. Mutta on myös tärkeää, että meillä on sosiaalinen ympäristö, joka auttaa meitä tunnistamaan merkittävän muutoksen käyttäytymisessämme tai tunteissamme.

Olemme nähneet, miten liikunta, nautinnolliset aktiviteetit, ruokavaliosta huolehtiminen, rutiinien luominen ja suunnittelu voivat auttaa meitä stressaavissa ja ahdistavissa tilanteissa. Tarpeidemme tunnistaminen ja reitin määrittäminen niiden tyydyttämiseksi voi olla ratkaisu, kuten tässä tapauksessa. Tässä voimme aina luottaa siihen, että ammattilaiset auttavat meitä silloin, kun tuntemme, ettemme kykene selviytymään tai kun huomaamme olevamme jumissa.

LUE SEURAAVA TARINA >>
Maatalousyrittäjän matka: Suurin haaste

MENESTYSTARINOITA

Maatalousyrittäjän matka: Suurin haaste

Tämä tapaus kertoo viljelijän kokemuksista. Hän hoitaa suurta perheviljelmää, muun muassa vuokraa maata kolmansilta osapuolilta ja tarjoaa palveluja muille viljelijöille. Tämä on kertomus hänen kokemuksestaan avioerosta, perhe-elämän hoitamisesta kahden huollettavan lapsen kanssa kärsien samalla rappauteuvasta sairaudesta. Kokonaisuus saa hänet tuntemaan itsensä ylikuormittuneeksi.

Lue lisää ↓



Tämä tapaus kertoo viljelijän kokemuksista. Hän hoitaa suurta perheviljelmää, muun muassa vuokraa maata kolmansilta osapuolilta ja tarjoaa palveluja muille viljelijöille. Tämä on kertomus hänen kokemuksestaan avioerosta, perhe-elämän hoitamisesta kahden huollettavan lapsen kanssa kärsien samalla rappauteuvasta sairaudesta. Kokonaisuus saa hänet tuntemaan itsensä ylikuormittuneeksi.

Maanviljelijä hakeutui aluksi neuvontaan päästäkseen eroon vaimonsa menettämisen aiheuttamasta surusta ja järjestääkseen uuden perhe- ja työtilanteensa. Lyhyen ajan kuluttua hänen rappauteuvasta sairautensa kuitenkin pahenee, jolloin hän on työkyytön, ja hän joutuu luopumaan investoinneista ja vuokraamaan maansa muille perheenjäsenille.

Koska hän tiesi, että hänen sairautensa paheni, hänen oli jatkettava jatkuvaa hoitoa, jonka aikana hänen oli voitettava kuolemanpelkonsa, rakennettava uudelleen tunne-elämänsä, suunniteltava tyttäriensä tulevaisuutta ja taisteltava työkyvyttömyyden ja turhautumisen ajatuksia vastaan rakentaen ajatustaan siitä, että hän elää täysillä.

Haastateltavan nimi	Vanessa Pérez (psykologi)
Maataloustoiminnan tyyppi	Oliivitarha
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus ja masennus. Tärkeimmät tekijät, jotka johtavat tähän tilanteeseen, ovat: <ul style="list-style-type: none"> Perherakenteen menetyt. Degeneratiivinen sairaus, joka tekee hänet toimintakyvyttömäksi. Toiminta pakottaa pakenemaan maaseutumailmasta. Toiminnan puutteellinen toteuttaminen. Tunne siitä, ettei häntä arvosteta sosiaalisesti.

Mikä on sinun tarinasi?

Maatalousyrittäjä on eroamassa yhteisymmärryksessä, pariskunnalla on kaksi tyttärtä. Hän päättää hakeutua avun piiriin, koska hänen avioliittonsa on epäonnistunut, hän tuntee itsensä turhautuneeksi ja kykenemättömäksi ottamaan tyttöjen yhteishuoltajuutta, ja hänen maaseutuymppäristönsä hyvin pienessä kylässä saa hänet tuntemaan itsensä rajoittuneeksi. "Minulla ei ole ketään, jonka kanssa mennä ulos ja aktivoida minua". Lisäksi maanviljelijällä on rappauteuvasta sairaus.

Aloitimme työskentelyn rutiineja koskevan kysymyksen parissa, jotta opimme, miten hallita kotitöitä ja ottaa tytöt mukaan. Niiden lasten auttamiseksi, jotka eivät ole sopeutuneet hyvin eron jälkeiseen muutokseen, vanhempien kesken sovitaan, että myös lapset osallistuvat neuvontaan.

Tästä tilanteesta ja rappauteuvasta sairaudesta huolimatta maanviljelijä jatko maatilansa hoitamista. Maatila on suuri ja antaa hänelle taloudellista turvaa.

Aluksi hän alkoi sopeutua uuteen tilanteeseen, mutta ensimmäisten kuukausien jälkeen, jolloin kaikki sujui melko hyvin, hän kävi lääkärintarkastuksessa, jossa todettiin, että hänen rappauteuvan sairautensa eteneminen oli kiihtynyt, minkä seurauksena hän menetti kokonaan näön toisesta silmästä ja osittain toisesta silmästä. Tämä johti siihen, että viranomaiset tunnustivat pysyvän työkyvyttömyyden.

Lopulta maanviljelijä on eronnut, hänen on hallinnoitava suurta kiinteistöä, hänellä on kaksi tyttärtä (6- ja 10-vuotiaat) ja hän on pysyvästi vammautunut rappauteuvan sairautensa vuoksi. Tämä merkitsi radikaalia muutosta hänen elämässään. Hänen sanoin: "Mitä minä teen elämälläni?" "Tunnen itseni hädetyksi": Sosiaalisesti, koska hän koki, että hänen ystävänsä ovat lähteneet kylästä, hädätetty perheestään, koska hän tunsi itsensä yksinäiseksi eron jälkeen, ja fyysisesti, koska hänellä on etenevä sairaus, joka hänellä oli todettu.

Hän myönsi, että hänen on luovuttava työstä ja irtisanottava vuokrasopimukset, hän ei enää tee töitä kolmansille osapuolille ja hänen oli vuokrattava omaisuuttaan sukulaiselle. Hän muuttui aktiivisesta ja itsenäisestä maanviljelijästä, jolla oli suunnitelmia ja tavoitteita, henkilöksi, jolla on fyysisiä rajoitteita, jotka estävät häntä työskentelemästä. Hänen ammatilliset mahdollisuutensa ovat hyvin rajalliset, hän sanoi "mitä minulle jää; myydä kuponkeja 40-vuotiaana", hän haluaa tuntea itsensä aktiiviseksi "en voi olla työtön". Hän on muuttunut aktiivisesta ihmisestä passiiviseksi pakon edessä.

Tässä tapauksessa maaseudulta lähtöisin oleminen pakottaa hänet pysymään maaseutuymppäristössä. Tässä tapauksessa hän ei edes maanviljelijänä tunne oloaan tyytyväiseksi, hän ei koe saavansa tyydytystä kontaktista muihin ihmisiin, hän ei löydä tyydytystä tekemästään työstä.

Tilanteen käsittely

Kaikki alkoi eron jälkeisellä suruprosessilla, joka kulki läpi normaalien kieltämävaiheiden, kun hän ei hyväksynyt tapahtunutta, ja siirtyi sitten raivoprosessiin, joka päättyi masennukseen, kun hän tajusi, että tämä henkilö ei palaa hänen elämäänsä. Tähän lisätään hänen rappauteuva sairautensa ja hänen kohtaamansa rajoitteet. Tämä synnytti ahdistuneisuutta, jotka johtuvat häntä odottavan tulevaisuuden pelosta ja turhautumisesta.

Keskityimme ratkaisemaan hänen ongelmansa ex-vaimonsa kanssa huoltajuusjärjestelyjen suunnittelua varten. Kannustamme häntä rakentamaan tunne-elämänsä uudelleen mahdollistaaksemme uuden kumppanin löytämisen. Hän tapasi lontoolaisen tytön, ja he aloittavat seurustelun ja tapaavat toisiaan säännöllisesti.

Koska hän tuntee turhautumista siitä, että hän on muuttunut aktiivisesta ihmisestä vammaiseksi, hän harkitsee osallistumista avaintaitoja käsittelevälle koulutuskurssille etsiessään työmahdollisuutta. Hän kokee kuitenkin, että mahdollisesti tarjoutuvat tilaisuudet ovat tilapäisiä ja että hän voi milloin tahansa sairastua uudelleen. Tämä voi heikentää hänen toimintakykyään entisestään. Kokonaisuus saa hänet turhautumaan, koska hän ei tunne oloaan tyydytyksi.

Hän kuitenkin tietää, että hänen terveytensä kehittyy yhä huonompaan suuntaan ja että enemmän tai myöhemmin hän päätyy hoitosänkyyn tai sairaalaan, jossa hänellä ei ole juurikaan mahdollisuuksia tavata tyttäriään ja hän todennäköisesti kuolee yksin. Siksi hän tarvitsee ajan mittaan jatkuvaa hoitoa, sillä hän sortuu aika ajoin negatiivisiin ajatuksiin, minkä vuoksi hän tarvitsee säännöllistä tukea.

Terapian kehittäminen perustuu näihin toimintoihin:

- Perheen ja sosiaalisen tuen (ystävät) aktiivinen ylläpitäminen.
- Hän uskoo, että hänen tyttärensä ovat turvassa, kun hän on poissa.
- Kuolemanpelon hallinta ja miten kuolla.
- Vähentää hänen ahdistustaan rentoutumisella ja nautinnollisilla aktiviteeteilla.
- Harhauta mieli ja aktivoi keho liikunnalla.
- Asettaa lyhyen aikavälin tavoitteita, tehdä suunnitelmia perheensä ja tyttöystävänsä kanssa.
- Kognitiivinen terapia ajatusten hallitsemiseksi ja oireiden vähentämiseksi.

Nämä toimet auttavat hallitsemaan ajatuksia "elämäni on karkaamassa käsistä", "kuolen", "olen arvoton", "minulla ei ole ulospääsyä" ja "miten tyttäreni hoitavat omaisuuttani, kun kuolen". Tarvitaan kuitenkin jatkuvaa tukea päivittäisessä taistelussa tautia vastaan ja tukemaan ajatusta täydestä elämästä, hän on luonut perinnön, jonka voi tarjota tyttäriilleen tulevaisuudessa.

Johtopäätökset ja vinkit

Hoito oli aluksi hyvin myönteistä, ja kliininen vastuu vapaus antoi hänelle mahdollisuuden hallita tilannetta eron jälkeen. Hänen sairautensa kehittyminen aiheutti kuitenkin pahenemisvaiheita ja negatiivista ajattelua.

Näissä tilanteissa esiintyvä taipumus masennukseen johtaa todennäköisesti ajoittaisiin tilanteen pahenemisvaiheisiin. Siksi tiedämme, että hoito on pysyvää, vaikka parannuksia olisikin tapahtunut.

Pysyvää tilannetta varten asetettava lyhyen aikavälin tavoitteita, jotka saavat heidät tuntemaan itsensä tyydytyksi ja ympäristön tai yhteiskunnan tunnustamiksi. Maanviljelijät eivät ole riittävän tietoisia työnsä merkityksestä elintarvikkeiden tuottajina.

Vinkkejä muille viljelijöille

"Meidän on keskitettävä elämämme siihen ajatukseen, että olemme tyytyväisiä siihen, mitä teemme, kaikissa töissä on hyvät ja huonot puolensa". Maanviljelijänä toimimiseen liittyy myönteisiä, itsenäisyyteen ja riippumattomuuteen liittyviä puolia, joita tulisi arvostaa. Se on fyysistä työtä, jonka avulla voimme ylläpitää terveellistä olotilaa miellyttävässä ympäristössä, joka yhdistää meidät luontoon.

"Sairautensa kohdatessa on erittäin tärkeää valmistella ajatuksia vastoinkäymisten voittamiseksi, pitää olla pysyvä taisteluasenne ja asettaa lyhyen aikavälin tavoitteita. "On tärkeää valmistautua siihen, mitä on tulossa, ennakoita asenteellinen strategia, jolla kohtaamme sen, mitä tulevaisuus tuo tullessaan".

Tässä on joitakin FARMRes-projektin kansallisissa raporteissa kuvattuja tekijöitä:

- Yhteiskunnallisen tunnustuksen puute merkitsee toisinaan viljelijöiden tyytyväisyyden puutetta
- Elämä maaseudulla voi merkitä tarvittavien tukevien palvelujen puutetta.
- Toiminta sitoo viljelijän pellolle, jolloin tuntuu mahdottomalta etsiä eri vaihtoehtoja.
- Työ- ja yksityiselämän yhteensovittamisen puute ja ongelmat perheen vakauden ylläpitämisessä.

Tässä tapauksessa olemme kuulleet tilanteesta, jossa suuren maatilan maanviljelijä joutuu avioeron jälkeen jäämään kahden tyttärensä huoltajaksi ja hänellä on rappauteuva sairaus, jonka vuoksi hän ei pysty työskentelemään maanviljelijänä. Peltojen luovuttaminen ja vuokraaminen ovat hänen ainoa jäljellä oleva vaihtoehtonsa, mikä saa hänet tuntemaan itsensä hyödyttömäksi, joka ei tunne oloaan tyydytyksi ja jonka tulevaisuudenodotukset johtavat ahdistukseen ja masennukseen.

Näissä tapauksissa ammatillaisen apu on välttämätöntä, sillä tieto siitä, että sairaus rajoittaa elämää, aiheuttaa jatkuvaa turhautumista, ja siksi negatiivisten ajatusten hallintaan on saatava jatkuvaa ja pysyvää tukea.

Aktiivinen tuki perheeltä, sosiaalinen ympäristö, tulevaisuuden suunnittelu, rakkauselämän uudelleenrakentaminen, harrastukset, pienet lyhyen aikavälin tavoitteet ja tunne, että elämä on täyttä olosuhteista huolimatta, ovat olennaisen tärkeitä, jotta saat ajatuksesi pois näistä negatiivisista ajatuksista.

Maanviljelijöiden on tärkeää löytää tyydytystä toiminnastaan ja luoda yhteys suorittamaansa yhteiskunnalliseen tehtävään, jotta he tiedostaisivat, että heidän työnsä on yhteiskunnallisesti vaikuttavaa ja tunnustettua. Itsenäinen työ, vapaus ja yhteys luontoon ovat myös tekijöitä, joita kannattaa arvostaa maanviljelijänä.

Tässä tapauksessa asenne on perustavanlaatuinen, jatkuva taisteluhengen ylläpitäminen. Tyytyväisyyden löytäminen päivittäisistä tehtävistä, liikunta ja nautinnolliset aktiviteetit ovat keskeisiä tekijöitä tulevaisuuden kohtaamisessa.

LUE EDELLINEN TARINA

Itsetuntemuksen kautta voimaantuminen: Voimaantuminen itsetuntemuksen kautta

LUE SEURAAVA TARINA

Koulutus nuorten viljelijöiden mielenterveyden tukena

MENESTYSTARINOITA

Koulutus nuorten viljelijöiden mielenterveyden tukena

Haastateltavamme on uusi maanviljelijä, jonka on otettava perheyriksen ohjat käsiinsä isänsä sairastumisen vuoksi. Koska hänellä ei ole aiempaa kokemusta maatalan johtamisesta, hän on turhautunut ja hämmentynyt, mikä aiheuttaa hänelle jatkuvaa stressiä ja itsetunnon puutetta. Tämän vuoksi hän joutuu siirtämään monia päätöksiä työntekijöilleen. Halu kehittää itseään sai hänet ilmoittautumaan ammatilliseen koulutusohjelmaan, jossa hän hankki tietoja ja taitoja, joiden avulla hän pystyi lopulta ottamaan maatalan haltuunsa tyydyttävällä tavalla.



Lue lisää ↓

Haastateltavamme on uusi maanviljelijä, jonka on otettava perheyriksen ohjat käsiinsä isänsä sairastumisen vuoksi. Koska hänellä ei ole aiempaa kokemusta maatalan johtamisesta, hän on turhautunut ja hämmentynyt, mikä aiheuttaa hänelle jatkuvaa stressiä ja itsetunnon puutetta. Tämän vuoksi hän joutuu siirtämään monia päätöksiä työntekijöilleen. Halu kehittää itseään sai hänet ilmoittautumaan ammatilliseen koulutusohjelmaan, jossa hän hankki tietoja ja taitoja, joiden avulla hän pystyi lopulta ottamaan maatalan haltuunsa tyydyttävällä tavalla.

Tämä tapaus tutkimus osoittaa teknisen ja hallinnollisen koulutuksen merkityksen: mitä paremmin olemme viljelijöinä valmistautuneet, sitä enemmän meillä on välineitä epävarmuustilanteiden ennaltaehkäisyyn. Tämä johtaa siihen, että emotionaalisesti tai mielenterveyden kannalta vaikeasti hallittavia tilanteita on vähemmän.

Haastateltavan nimi	Anonyymi
Maataloustoiminnan tyyppi	Oliivitarha ja viljan viljely
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus, turhautuminen, hämmennys, itsetunnon puute. Tähän tapaukseen vaikuttivat eniten seuraavat tekijät: <ul style="list-style-type: none"> Eristäminen toiminnasta. Pitkät itseoppimissyklit. Toiminnan epävarmuus. Teknisen tietämyksen puute.

Mikä on sinun tarinasi?

Haastateltavamme on talousalan ammattilainen, joka kuuluu perheeseen, jolla on pitkä kokemus maataloudesta ja joka omistaa keskiverto oliivi- ja viljatilat. Työskennellessään Madridissa monikansallisessa yrityksessä hänen iäkäs isänsä sairastui. Tilanteensa vuoksi isän oli vaikea jatkaa maanviljelyä. Tästä syystä haastateltavamme päättää jättää työnsä ja ottaa perheyriksen haltuunsa.

Alusta alkaen haastateltavamme oli yksin, ja hänellä oli apunaan vain työnjohtajansa. Sopeutumisprosessi oli monimutkainen, sillä hän oli tottunut suunnitteluun ja työskentelyyn erittäin ammattimaisissa tiimeissä, mutta nyt hän joutui kentälle, jossa olosuhteet olivat epävarmat ja jossa hänen oli sopeuduttava jatkuvasti uusiin tilanteisiin.

Alusta alkaen hän osoitti täydellistä teknisen tietämyksen puutetta, hän ei tiennyt, milloin tehtävät on suoritettava, hän ei tuntenut tilan ominaisuuksia, kastelun merkitystä ja niiden suunnittelua, hän ei tuntenut ravitsemuksellisia ja kasvinuojelullisia tuotteita eikä kaupallistamisprosesseja ja neuvotteluja toimittajien kanssa.

Alkuvaiheissa hän oli ekyksissä, turhautunut ja joutui delegoimaan monia päätöksiä työntekijöille, jotka auttoivat häntä sen perusteella, miten asiat oli aina tehty. Haastateltavamme yritti oppia, mutta sopeutumistarpeen vuoksi hän ei täysin ymmärtänyt rutiineja ja prosesseja. Haastateltava koki, että jokainen vuosi oli erilainen, että toimittajat toimittivat hänelle ristiriitaisia tietoja ja että hän ei lopulta ymmärtänyt, mitä kriteerejä hänen oli sovellettava päätöksenteossaan. Kaikki tämä turhautti häntä ja aiheutti stressiä ja jatkuvaa hämmennystä.

Eräänä päivänä hän kertoi keskustelleensa toisen nuoren maanviljelijän kanssa. Hän kertoi käyneensä kaksi vuotta Marmolejon ammattikoulua, jossa hän sai ylemmän maatalousteknikon tutkinnon. Haastateltavamme koki kollegan hyvin valmistautuneena henkilönä, jolla oli selkeitä ajatuksia, eikä hän sen jälkeen lakannut miettimästä, voisiko koulutus auttaa häntä ratkaisemaan hämmennyksensä. Hän uskoi, että kahden vuoden omistautuminen ja työn ja koulutuksen yhdistäminen tulisi olemaan monimutkaista. Hän kuitenkin otti mieluummin tämän ylimääräisen työn vastaan kuin jatkoi nykyisessä tilanteessa. Niinpä hän päätti ilmoittautua Marmolejoon seuraavana vuonna ja aloitti koulutusprosessin, jonka tarkoituksena oli antaa hänelle tiedot, taidot ja kyvyt hoitaa maatilaa omien kriteeriensä mukaisesti.

Tilanteen käsittely

Haastateltava ilmoittautui kaksivuotiselle ammatilliselle koulutuskurssille, jossa hänen oli opiskeltava ja suoritettava kokeet erilaisista maatalouden teknisistä ja hallinnollisista aiheista. Tietoa oli muun muassa viljelykasveista, kasteluista, tuholaisen torjunnasta, ravinteista, karjankasvatuksesta, maatalan hallinnosta, työvoiman hallinnasta, koneista, mekaniikasta, kasvinjalostuksesta, kasviteknologiasta ja kasvitieteestä.

Hän kertoi opettajille tilanteestaan, ja hyvin ymmärtäväinen opettajakunta sallii hänen jäädä pois joiltakin tunneilta, mutta sillä ehdolla, että hän osallistuu kokeisiin muiden luokkatovereidensa tavoin. Kahden vuoden ajan hän hyödynsi aikansa parhaalla mahdollisella tavalla, sillä hän pystyi soveltamaan kaikkea moduuleissa oppimaansa jokapäiväisessä elämässään. Hän osallistui mahdollisimman monille tunneille ja opiskeli innokkaasti ja motivoituneesti, sillä kaikki opiskeltava oli hänen mielestään hyvin käytännöllistä.

Kahden vuoden jälkeen hän tunsu itsensä täysin koulutetuksi, hänestä tuntui, että hänen tekemänsä suuri ponnistus oli kannattanut, hänellä oli nyt selkeät kriteerit agronomiasta ja maatalouden liikkeenjohdosta, ja hän tunsu olonsa luottavaiseksi ja motivoituneeksi ryhtyä hoitamaan työelämänsä ohjaksia, ja hänellä oli vankka tietämys päätöksentekoa varten.

Koulutus on olennainen väline nuorille viljelijöille, jotka ovat ryhmä, joka kärsii todennäköisemmin maatalouden vaikeuksista, koska heillä on vähemmän kokemusta ja heillä ei ole riittäviä välineitä kohdata epävarmuustekijöitä ja johtaa maatilaa, jos heillä ei ole riittävästi tukea ja ohjausta.

Mahdollisuus osallistua tähän koulutukseen antoi hänelle myös mahdollisuuden tavata muita kollegoita, vaihtaa mielipiteitä ja olla vuorovaikutuksessa hyvin valmistautuneiden opettajien kanssa, jotka tukivat häntä kahden vuoden aikana. Tämä kokemus oli erittäin motivoiva, ja se on auttanut häntä säilyttämään myönteisen asenteen tehtävänsä kohtaan siinä määrin, että hän jatkaa perhevilljelmän hoitamista, mutta on myös aloittanut oman tilansa hoitamisen.

Johtopäätökset ja vinkit

Halu kehittää itseään ja tuntea hallitsevansa päätöksiään sai haastateltavamme harjoittelemaan ammattimaisesti toimintaa, jota hän ei entuudestaan tuntenut. Halu voittaa turhautumiset ja päästä yli stressistä ja hämmennyksestä johti hänet harjoittelemaan itsensä kehittämistä, joka vaati paljon ponnisteluja. Tarpeellisuus ajaa meidät usein etsimään ratkaisuja; jos uskomme niihin, löydämme aina palkkion.

Vinkkejä muille viljelijöille

”Meidän nuorten viljelijöiden on rakennettava tietämystämme vankalla tavalla, ja tätä varten on aina hyvä saada ympäristöstä saatavan tiedon lisäksi vankka koulutus, jonka avulla voimme vertailla meille ehdotettujen asioiden soveltuvuutta ja tuntea itsevarmuutta tekemisissä päätöksissä”.

FARMResin yhteenvetoraportissa korostetaan tarvetta parantaa viljelijöiden päätöksentekoprosesseja ja sitä, miten johtaminen ja suunnittelu ovat olennaisen tärkeitä toiminnan olosuhteisiin ja epävarmuustekijöihin sopeutumisessa.

Kuten raportissa on todettu, mielenterveyteen liittyvien ongelmien ennaltaehkäisyyn, tunnistamiseen ja ratkaisemiseen tähtäävän erityiskoulutuksen lisäksi maatalojen ammattimaista johtamista koskevaa koulutusta voidaan pitää mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Kokonaisvaltaisen maatalan johtamisen katsotaan koostuvan kolmesta eri osa-alueesta: Itsensä johtamisesta, työn johtamisesta ja verkoston johtamisesta.

Siksi koulutuksesta voi tulla erittäin tärkeä ratkaisu sellaisten tietojen ja taitojen hankkimiseksi, jotka parantavat päätöksentekoa ja maatalan hallintaa teknisestä näkökulmasta. Tämä mahdollistaa paremman suunnittelun. Näin viljelijä saa lisää itseluottamusta ja itsevarmuutta kohdata mahdollisia vaikeuksia.

Yritysjohdamista ja itsensä johtamista koskevan koulutuksen tarjoaminen, jotta maatalojen johtajat voivat ammattimaista johtamistaan ja helpottaa päätöksentekoaan, voi olla erittäin tärkeä tekijä myönteisen mielenterveyden edistämisen kannalta. Koulutus voi ehkäistä vaikutuksia ja seurauksia, joita maanviljelijöiden ja muiden maatalousalan jäsenten mielenterveyshaasteet aiheuttavat.

Kun otetaan huomioon, että haavoittuvimmassa asemassa ovat nuoret maanviljelijät, naiset ja pientilalliset, on olennaisen tärkeää tarjota koulutusta mielenterveyteen vaikuttavien tilanteiden ennaltaehkäisyyn. Mitä enemmän välineitä meillä on, sitä paremmin voimme reagoida mahdollisesti syntyviin monimutkaisiin tilanteisiin. Tämä voi vähentää näiden komplikaatioiden seurauksia ja välttää joutumista stressi-, ahdistus- tai masennustilanteisiin.

FARMRes pyrkii määrittelemään ennaltaehkäiseviä työkaluja ja itsensä kehittämisen työkaluja viljelijöille, ja vaikka teknisen ja johtamiskoulutuksen kehittäminen ei kuulu hankkeen piiriin, on tarpeen tehdä selväksi, että tämän tyyppinen koulutus voi täydentää mitä tahansa ennaltaehkäisevää koulutusmenetelmää, joka liittyy tunteiden ja mielenterveyden hallintaan. Voi olla mielenkiintoista tarjota pääsy foorumeille tai ammatillisille koulutuskursseille, joilla voidaan varmistaa, että tämä koulutuksen kokonaisuus katetaan.

← LUE EDELLINEN TARINA
Maatalousyrittäjän matka: Suurin haaste

LUE SEURAAVA TARINA →
Dianan polku viinitarhassa kestävyiden ja itsevarmuuden tiellä.

MENESTYSTARINOITA

Dianan polku viinitarhassa kestävyiden ja itsevarmuuden tiellä.

Diana on nuori toscanalaisviljelijä, joka on johtanut perheensä viinitilaa vuodesta 2008. Siitä lähtien, kun hän otti tilan haltuunsa, hän alkoi kokea ahdistusta suuren vastuun vuoksi ja yksinäisyyttä, joka syntyi, kun hän jätti ystävyssuhteensa ja muutti maaseudulle. Kun näitä tunteita oli koettu useita vuosia, vuonna 2018 kaikki kärjistyi masennukseksi, kun hänen lapsensa (kaksoset) liittyivät hänen elämäänsä ja heidän mukanaan tuli lisää paineita ja ahdistusta. Tässä vaiheessa hän päätti hakea ammattiapua, ja nykyään hän pystyy hallitsemaan näitä ongelmia järkevämmiin.

Lue lisää ↓



Diana on nuori toscanalaisviljelijä, joka on johtanut perheensä viinitilaa vuodesta 2008. Siitä lähtien, kun hän otti tilan haltuunsa, hän alkoi kokea ahdistusta suuren vastuun vuoksi ja yksinäisyyttä, joka syntyi, kun hän jätti ystävyssuhteensa ja muutti maaseudulle. Kun näitä tunteita oli koettu useita vuosia, vuonna 2018 kaikki kärjistyi masennukseksi, kun hänen lapsensa (kaksoset) liittyivät hänen elämäänsä ja heidän mukanaan tuli lisää paineita ja ahdistusta. Tässä vaiheessa hän päätti hakea ammattiapua, ja nykyään hän pystyy hallitsemaan näitä ongelmia järkevämmiin.

Haastateltavan nimi	Diana Lenzi
Maataloustoiminnan tyyppi	Perheen viinitila Toscanassa (Italia), jossa tuotetaan perinteistä punaviiniä, joka tunnetaan nimellä Chianti Classico, sekä muita viljelykasveja, kuten oliiveja EVO:ä varten ja muinaisviljoja jauhoja ja pastaa varten.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus ja masennus, jotka johtuvat voimakkaasta vastuuntunnosta ja yksinäisyydestä.

Mikä on sinun tarinasi?

Diana kamppaili ahdistuksen ja mielenterveysongelmien kanssa. Hänen tarinansa alkaa, kun hän otti maatilansa ohjat käsiinsä vuonna 2008. Tuolloin hän ei tuntenut, että hänellä olisi ollut lainkaan valmiuksia tietojen, taitojen tai maatilajohtamiseen. Mutta koska kyseessä oli perhetila, johon hänen vanhempansa olivat nähneet niin paljon vaivaa niin monien vuosien ajan, hänen oli tärkeää ottaa maatala haltuunsa ja auttaa heitä. Hän tunsikin kaikki nämä paineet. Samaan aikaan hänen vanhempansa hoitivat maatilaa tavalla, joka ei ollut liiketoimintapainotteinen; se oli enimmäkseen perheen omaisuutta, jossa he eivät tarvinneet häntä selviytyäkseen (hänen vanhemmillaan oli omat ammattinsa).

Niinpä hän tunsikin ensinnäkin kahtai suurta taakkaa: toisaalta hänen oli huolehdittava maatilasta ja hän tunsikin suurta vastuuta vanhempiaan kohtaan, ja toisaalta hänellä oli paineita tehdä maatilasta taloudellisesti vakaa, sillä hän oli jättämässä työnsä maatilajohtamiseksi, joten hänen oli tehtävä siitä elantonsa.

Toinen suuri ongelma, jonka hän kävi läpi noina vuosina, oli se, että 23-vuotiaana hän asui Roomassa, ja niin asuivat myös kaikki hänen ystävänsä ja koko hänen sosiaalinen elämänsä; ja näissä olosuhteissa hän lähti Roomasta muuttaakseen maaseudulle, jossa hän huomasi olevansa yksin ja eristyksissä. Ja samalla kun hän kävi kaiken tämän läpi, Diana tunsikin, että hänen ystävänsä pääkaupungissa eivät ymmärtäneet, mitä hän kävi läpi, hän tunsikin tullessaan väärinymmärretyksi, hän eli täysin erilaisissa tilanteissa kuin hänen ystävänsä kaupungissa. Juuri tässä yksinäisyydessä maatalousyhteisö tuli hänen avukseen, sillä hänen alueellaan ja koko Italiassa oli suuri yhteisö, jossa muut nuoret tekivät samaa kuin Diana ja kävivät läpi samoja tilanteita kuin hän, mikä loi tunteen yhteenkuuluvuudesta.

Sillä hetkellä hänestä tuntui kuin hän olisi ollut purkissa ja joku olisi kaatanut siihen vettä, ja yhä enemmän ja enemmän ja enemmän ja enemmän, siihen pisteeseen asti, että ei ollut mahdollista hengittää. Hänellä oli tunne siitä, että hän oli eksyksissä ja ettei hän voinut löytää ratkaisua mihinkään tästä, että kaikki mitä hän pystyi tekemään oli liikkua nopeammin ja etsiä pintaa, tuntien ahdistusta ja yksinäisyyttä.

Tilanteen käsittely

Moniin vuosiin hän ei edes tajunnut tarvitsevansa ulkopuolista apua, hän vain jatkoi ja ponnisti, vaikka hänen ympärillään oli koko elämänsä ajan monia ihmisiä, jotka ymmärsivät paljon mielenterveydestä: hänen isänsä oli psykiatri, hänen sisarensa psykoanalytikko ja hänen toinen sisarensa perheterapeutti. Kun hän lopulta todella ymmärsi tarvitsevansa ammattiapua (hänen mielestään tämä oli se, joka todella auttoi voittamaan nämä ongelmat), oli silloin, kun hänen kaksosensa syntyivät, koska se lisäsi koko listan ahdistusta, paineita, yksinäisyyden tunnetta, sitä, ettei tiennyt, miten hoitaa maatilaa ja olla äiti samanaikaisesti. Ja kaikki päättyi erittäin pahaan masennukseen.

Häntä itkettiin aluksi muutaman kerran kuukaudessa. Kun hän itki joka päivä, hän tajusi, että jokin oli menossa pieleen. Hän ymmärsi, että hänen oli saatava apua. Siitä hetkestä häneltä kesti kolme vuotta toipua, koska kun hän alkaa saada apua, hän alkoi asettaa asiat oikeaan perspektiiviin: kaiken sen paineen ja ahdistuksen, jota hän oli tuntenut viimeiset 10 vuotta. Mutta kun hänellä oli noiden kolmen vuoden ajan joku, joka auttoi häntä ymmärtämään elämäntapaansa ja ymmärtämään sen paineen ja vastuun, jota hän tunsikin, hän ei kaatunut, ja hän ymmärsi, että voidakseen tehdä asiat hyvin, hänen on myös voitava hyvin.

Johtopäätökset ja vinkit

Nykyään hän suhtautuu asioihin järkipäisemmin, hän sallii itsensä olla surullinen tai peloissaan, mutta samalla hän ymmärtää, että surullisuus tai pelko on vain osa asiaa, ja hän etsii sitä osaa itsestään, joka on onnellinen ja toiveikas. Lisäksi hän yrittää ymmärtää paremmin, mikä hänet tekee surulliseksi tai pelokkaaksi (liittykö se raha-asioihin, työtoveriin, luontoon jne.), ja miettii, mitä hän voi tehdä asian ratkaisemiseksi.

Esimerkiksi, hän muistelee erästä kesää, jolloin ei satanut lainkaan, ja sen vuoksi heillä ei ollut viinirypäleitä, mikä johti koko vuoden taloudellisiin tappioihin. Kaikki tämä aiheutti tietysti ahdistusta, jota hänellä oli täysi oikeus tuntea, mutta se oli ahdistusta, joka johtui ongelmasta, jota hän ei voinut hallita, joten tämän ahdistuksen ei pidä antaa hallita sinua.

Vinkkejä muille viljelijöille

Aloita etsimällä apua ihmisiltä, jotka ymmärtävät työsi, samalla tavalla kuin hänen ystävänsä Roomassa eivät koskaan ymmärtäisi täysin, mitä hän kävi läpi, mutta hänen maanviljelijäystävänsä ymmärtäisivät. Keskustele samalla alalla työskentelevien ihmisten kanssa, koska hekin käyvät todennäköisesti läpi samoja ongelmia, ja nojaa heihin luodaksesi ensimmäinen tuki itsellesi.

Toiseksi, ei ole häpeällistä hakea ammattiapua, nämä ammattilaiset ovat ihmisiä, jotka ovat saaneet koulutusta ja opiskelleet ja jotka omistavat elämänsä näiden vaikeuksissa olevien ihmisten auttamiselle. He ovat meitä varten, mutta meidän on myös annettava heidän auttaa meitä. Heidän apuunsa hakeutuminen ei tarkoita sitä, että tulet olemaan sairas koko elämäsi ajan, se ei edes tarkoita sitä, että olet sairas, se tarkoittaa sitä, että olet menossa läpi vaikean jakson, joka on joskus lyhyempi ja joskus pidempi, mutta on ratkaisevaa etsiä henkilö, joka auttaa sinua näinä hetkinä.

Kuten Dianan tarinasta voi lukea, hänen mainitsemansa tärkeimmät mielenterveyteen vaikuttavat tekijät ovat samoja kuin FARMResin yhteenvetoraportissa havaitut tekijät: taloudellinen epävarmuus ja yksinäisyys, mutta myöhemmin myös muita tekijöitä, kuten perheveloitteet, ilmastonmuutos ja yhteiskunnalliset paineet.

Lisäksi monissa EU-maissa on havaittavissa, että Dianan viime vuosina kokemat psykologiset oireet, kuten ahdistus ja masennus, ovat lisääntyneet.

Palatakseen yhteenvetoraporttiimme, ymmärrämme, että kattava maatilayrityksen johtaminen on tärkeä tekijä estettäessä taloudellisia epävarmuustekijöitä, jotka voivat johtaa tilanteisiin, jotka voivat vaikuttaa viljelijöiden mielenterveyteen. Myös tähän kertomukseen liittyen näemme, miten Diana kuuluu useisiin kaikkein haavoittuvimpiin ryhmiin, kun hän alkoi kokea näitä mielenterveysongelmia: nuori, nainen, kokematon.

← LUE EDELLINEN TARINA
Koulutus nuorten viljelijöiden mielenterveyden tukena

LUE SEURAAVA TARINA →
Hiljaisuutta rikkomassa: Agrisentinel-verkosto viljelijöiden hyvinvointia varten

MENESTYSTARINOITA

Hiljaisuutta rikkomassa: Agrisentinel-verkosto viljelijöiden hyvinvointia varten

Agrisentinelles-verkosto on useiden yhteistyökumppaneiden muodostama verkosto, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta, kouluttaa ja varustaa vapaaehtoisia naisia ja miehiä, jotka työskentelevät maanviljelijöiden kanssa, osallistumaan itsemurhien ehkäisyyn, jotta he voisivat tunnistaa paremmin maanviljelijät, joilla on vakavia vaikeuksia tai psyykkistä ahdistusta; ohjata maanviljelijöitä helpottamaan heidän pääsyään olemassa olevaan tukijärjestelmään; kehittää asenteita, jotka on mukautettu herkässä tilanteessa oleville maanviljelijöille, ilman että he ovat sosiaaliryöstökäitä tai psykologin roolissa.



Lue lisää ↓

Agrisentinelles-verkosto on useiden yhteistyökumppaneiden muodostama verkosto, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta, kouluttaa ja varustaa vapaaehtoisia naisia ja miehiä, jotka työskentelevät maanviljelijöiden kanssa, osallistumaan itsemurhien ehkäisyyn, jotta he voisivat tunnistaa paremmin maanviljelijät, joilla on vakavia vaikeuksia tai psyykkistä ahdistusta; ohjata maanviljelijöitä helpottamaan heidän pääsyään olemassa olevaan tukijärjestelmään; kehittää asenteita, jotka on mukautettu herkässä tilanteessa oleville maanviljelijöille, ilman että he ovat sosiaaliryöstökäitä tai psykologin roolissa.

Haastateltavan nimi	Réseau Agrisentinelles - Stéphane Devillers, Elliance ja Quentin Pauchard, La Coopération Agricole (hankkeen koordinaattorit).
Maataloustoiminnan tyyppi	Le Réseau Agrisentinelles on aloite, jonka ovat käynnistäneet maanviljelijöiden kanssa työskentelevät organisaatiot (neuvojat, tutkijat, maatalouskamarit, osuuskunnat, maanviljelijöiden edustajat, maatalousalan sosiaalivakuutus jne.) Ranskassa.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Itsemurhien ehkäisyä koskeva aloite.

Mikä on sinun tarinasi?

Agrisentinelles-verkostoa koskeva aloite oli vastaus maanviljelijöiden itsemurhien yleistymiseen, joka on tullut esiin vasta 5-10 viime vuoden aikana. Aiemmin mielenterveysongelmat viljelijäyhteisössä jätettiin usein huomiotta tai ne liitettiin ammatillisiin vaaroihin ja psykososiaalisiin riskeihin. Maanviljelijöiden itsemurhien käsittelyssä keskityttiin ensisijaisesti kirjanpitoikäntöjen kaltaiseen määräaikaisraportointiin, jossa raportteja laadittiin noin 7 vuoden välein. Vaikka joitakin pienimuotoisia aloitteita on alkanut syntyä viljelijöiden tukemiseksi, kun itsemurhat on tunnistettu, varhaisen havaitsemisen ratkaiseva näkökohta puuttui.

Koska maatalousyhteisön mielenterveyteen tarvitaan ennakoivaa lähestymistapaa, syntyi ajatus Agrisentinelles-verkostosta. Useat organisaatiot kokoontuivat yhteen puuttuakseen tähän kiireelliseen ongelmaan. Ranskan maatalousministeriöllä oli merkittävä rooli, sillä se myönsi rahoitusta hankkeen perustamiseen. Tuohon aikaan keskustelu eläinten hyvinvoinnista oli saanut Ranskassa vauhtia, mutta maanviljelijöiden hyvinvointiin ei ollut kiinnitetty yhtä paljon huomiota.

Agrisentinelles-verkosto pyrkii täyttämään tämän puutteen lähettämällä kentälle "vartijoita" (sentinels), jotka voivat havaita varhaisessa vaiheessa merkkejä maanviljelijöiden ahdistuksesta tai mielenterveysaasteista. Nämä vartijat toimivat tukijärjestelmänä, joka tarjoaa viljelijöille tarvittavaa apua ja ohjausta silloin, kun he sitä eniten tarvitsevat. Seuraamalla aktiivisesti viljelijöiden hyvinvointia ja edistämällä avoimuuden ja tuen kulttuuria verkosto pyrkii ehkäisemään traagisia tapahtumia ja puuttumaan niihin ajoissa.

Aloite edustaa siirtymistä maatalousyhteisön mielenterveyden reaktiivisesta lähestymistavasta ennakoiviin toimenpiteisiin, joissa etusijalle asetetaan varhainen havaitseminen ja ennaltaehkäisy. Tunnustamalla viljelijöiden kohtaamat ainutlaatuiset haasteet ja käsittelemällä heidän mielenterveystarpeitaan Agrisentinelles-verkosto pyrkii luomaan tukevan ympäristön, joka edistää viljelijöiden yleistä hyvinvointia. Maatalousministeriön tuella ja eri organisaatioiden yhteisillä ponnisteluilla tämä aloite pyrkii vaikuttamaan myönteisesti ja pysyvästi maanviljelijöiden mielenterveyteen Ranskassa.

Tilanteen käsittely

Agrisentinel-verkosto on kattava aloite, jonka tavoitteena on käsitellä itsemurhien ehkäisemisen kriittistä ongelmaa maatalousalalla. Verkosto keskittyy Ranskaan, ja se kokoaa yhteen eri sidosryhmät, kuten maatalouden ammattilaiset, terveydenhuollon tarjoajat ja tukiorganisaatiot, tekemään yhteistyötä ja toteuttamaan strategioita itsemurhien ehkäisemiseksi, niihin puuttumiseksi ja niiden tukemiseksi.

Agrisentinel-verkoston toiminta perustuu kolmeen keskeiseen pilariin: valvonta, koulutus ja tuki. Nämä pilarit toimivat yhdessä luodakseen vankan järjestelmän, joka tunnistaa riskihenkilöt, antaa yksilöille tarvittavat taidot ja tiedot, jotta he voivat puuttua tilanteeseen tehokkaasti, ja tarjoaa jatkuvaa tukea sitä tarvitseville. Tutustutaan tarkemmin kuhunkin pilariin:

Valvonta: Seuranta muodostaa perustan Agrisentinel-verkoston ennakoivalle lähestymistavalle itsemurhien ehkäisyyn. Siihen kuuluu valvontajärjestelmän perustaminen, johon kuuluu koulutettuja henkilöitä, jotka toimivat tarkkailijoina maatalousalalla. Nämä vartijat, jotka ovat usein maatalousalan ammattilaisia tai yhteisön luotettava jäseniä, on koulutettu tunnistamaan ikätovareidensa tai kollegoidensa hädän ja mahdollisen itsemurhakäyttäytymisen merkkejä.

Vartijoille annetaan kattava koulutus varoitusmerkkien tunnistamiseksi, yhteydenottojen aloittamiseksi kriisissä oleviin henkilöihin ja heidän yhdistämiseksi asianmukaisiin tukipalveluihin. Toimimalla etulinjan tarkkailijoina vartijoilla on tärkeä rooli kriisien varhaisessa havaitsemisessa ja niihin puuttumisessa.

Yksityisyyden ja tietosuojan varmistamiseksi vartijoita sitoo salassapito- ja vaitoilovelvollisuus. He allekirjoittavat "sitoumusasiakirjan", jossa määritellään heidän velvollisuutensa, oikeutensa ja ehdottoman luottamuksellisuuden säilyttämisen tärkeys.

Koulutus: Koulutus on olennainen osa Agrisentinel-verkostoa. Sen tavoitteena on antaa maatalousalalla toimiville henkilöille tarvittavat tiedot ja taidot itsemurhavaarassa olevien henkilöiden tunnistamiseksi, auttamiseksi ja tukemiseksi.

Vartijoille annettava koulutus koostuu useista moduuleista, jotka on räätälöity eri tehtäviin ja vastuualueisiin. Moduulissa 1 keskitytään yleiseen vartijakoulutukseen, jonka avulla osallistujat voivat tunnistaa varoitusmerkit, ottaa yhteyttä asianomaisiin henkilöihin ja antaa asianmukaisia neuvoja. Moduuli 2 on suunnattu lääkäreille, terveydenhuollon ammattilaisille ja sosiaaliryöstökäitä, jotka saavat erityiskoulutusta itsemurhapotentiaalnin arviointiin ja ohjauksen tarjoamiseen. Moduuli 3 on suunnattu erikoislääkäreille, ja siinä keskitytään kriisitoimintatekniikoihin ja kehittyneisiin tukistrategioihin.

Lisäksi kaikki kansalaiset voivat saada mielenterveyden ensiapukoulutusta, joka antaa heille keskeiset tiedot mielenterveyden häiriöistä, hädän merkkien tunnistamisesta ja asianmukaisen ohjauksen ja tuen tarjoamisesta.

Koulutuksen tarkoituksena on antaa maatalousalalla toimiville henkilöille mahdollisuus osallistua aktiivisesti itsemurhien ehkäisyyn ja niihin puuttumiseen ja luoda verkosto, joka koostuu tietoisista ja myötätuntoisista henkilöistä, jotka pystyvät vaikuttamaan yhteisössään.

Tuki: Tuki on tärkeä osa Agrisentinel-verkostoa, jolla varmistetaan, että kriisissä olevat henkilöt saavat oikea-aikaista apua ja jatkuvaa hoitoa. Verkosto helpottaa pääsyä erilaisiin tukipalveluihin, kuten mielenterveysalan ammattilaisiin, neuvontapuhelimiin ja neuvontapalveluihin.

Vartijoilla on ratkaiseva rooli hätää kärsivien henkilöiden yhdistämisessä asianmukaisiin tukipalveluihin. Heidät on koulutettu ottamaan yhteyttä kriisitilanteessa oleviin henkilöihin, kuuntelemaan heitä ja ohjaamaan heidät tarvitsemansa avun piiriin. Verkosto toimii yhteistyössä nykyisten tukiorganisaatioiden ja neuvontapuhelinten kanssa saumattoman ohjaamisprosessin varmistamiseksi.

Jatkuvaa tukea ja seurantaa korostetaan sen varmistamiseksi, että riskiryhmiin kuuluvat henkilöt saavat jatkuvaa hoitoa. Tähän sisältyy säännöllistä seurantaa, yksilöllisiä hoitosuunnitelmia ja pääsy resursseihin, jotka edistävät henkistä hyvinvointia ja sietokykyä maatalousalalla.

Tehokkaan koordinoinnin ja tiedonvaihdon varmistamiseksi perustetaan Agrisentinel-verkoston alaisuuteen osastokohtainen tiedosto. Tähän tiedostoon kootaan yhteen tiedot vartijoista, heidän sitoumuksistaan ja verkoston yleisestä toiminnasta. Tämä ilmoitetaan asianomaiselle tietosuojaviranomaiselle, jolloin varmistetaan yksityisyyden suoja koskevien säännösten noudattaminen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Agrisentinel-verkosto on kattava ja yhteistyöhön perustuva aloite, jolla pyritään ehkäisemään itsemurhia maatalousalalla. Valvonnan, koulutuksen ja tuen avulla verkosto antaa alan yksilöille mahdollisuuden toimia aktiivisesti mahdollisten kriisien tunnistamisessa ja niihin puuttumisessa. Agrisentinel-verkosto pyrkii luomaan maatalousyhteisöön tuen, ymmärryksen ja hyvinvoinnin kulttuurin edistämällä koulutettujen vartijoiden verkostoa, mikä vähentää itsemurhien esiintyvyyttä ja edistää mielenterveyttä.

Agrisentinel-verkosto tarjoaa koulutusta yhteistyönä, johon osallistuu pari henkilöä, joista vähintään yksi on klinikko, kuten lääkäri, sairaanhoitaja tai psykologi. Tämä monialainen lähestymistapa varmistaa, että koulutukseen sisältyy sekä mielenterveysalan asiantuntemusta että käytännön maatalousosaamista. Tähän mennessä verkosto on onnistuneesti kouluttanut ja aktivoitunut yli 3000 vartijaa, jotka toimivat aktiivisesti tehtävissään. Erikoistiedoilla ja -taidoilla varustetut vartijat toimivat valppaana tukijärjestelmänä maatalousalalla ja edistävät osaltaan itsemurhien ehkäisyä ja henkistä hyvinvointia.

Esimerkki menestystarinoista (ranskaksi ja automaattisella englanninkielisellä tekstityksellä): [Le réseau "Agri Sentinelles", un service essentiel pour les agriculteurs.](#)

Johtopäätökset ja vinkit

Vinkkejä muille viljelijöille

"Mielenterveysongelmat ja itsemurhat eivät voi jäädä tabuiksi maataloudessa. On tärkeää, että kaikki alan toimijat tekevät yhteistyötä tämän haitallisen tilanteen lopettamiseksi."

Le Réseau Agrisentinelles eli Agrisentinel-verkosto on tehokas osoitus siitä, miten maatalousalan yhteistyöllä voidaan tehokkaasti vastata mielenterveysaasteisiin. Tämä yhteistyö on ratkaisevan tärkeää, kun kehitetään ennaltaehkäiseviä mekanismeja, joilla voidaan puuttua viljelijöiden mielenterveysongelmiin, jotka johtuvat pääasiassa taloudellisesta epävarmuudesta, yhteiskunnallisista paineista ja yksinäisyyden tunteesta. Verkosto on tunnustanut, että näitä tekijöitä voidaan riittävästi lieventää eri sidosryhmien toimesta, jotka vaikuttavat suoraan viljelijöiden hyvinvointiin, kuten maataloililla vierailevien ja laskutusikäntöihin osallistuvien ammattilaisten toimesta.

Agrisentinel-verkoston kautta on saatu arvokkaita kokemuksia kollektiivisen toiminnan ja jaetun vastuun merkityksestä. Verkosto on korostanut, että on tärkeää saattaa yhteen klinikkoja, maatalousasiantuntijoita ja muita asiaankuuluvia ammattilaisia, jotta vartijoille voidaan antaa kattavaa koulutusta. Yhdistämällä asiantuntemuksensa nämä erilaiset ammattilaiset voivat antaa vahtimestareille laajemman ymmärryksen viljelijöiden kohtaamista erityishaasteista ja antaa heille mahdollisuuden tunnistaa tehokkaasti mielenterveysongelmien varoitusmerkit.

Yksi tärkeä oppi on se, että klinisten lääkäreiden aktiivinen osallistuminen koulutusprosessiin on erittäin tärkeää. Heidän läsnäolollaan varmistetaan, että vartijat saavat vankan perustan mielenterveyden arvioinnissa ja kriisitoimintatekniikoissa. Ottamalla klinikot mukaan koulutusohjelmaan Agrisentinel-verkosto varmistaa, että vartijoilla on tarvittavat taidot tunnistaa mielenterveysongelmat ja reagoida niihin asianmukaisesti.

Lisäksi verkoston onnistuminen yli 3 000 vartijan kouluttamisessa ja aktivoimisessa korostaa mahdollisuuksia laajamittaiseen sitoutumiseen maatalousalalla. Tämä saavutus osoittaa, että alan yksilöt ja organisaatiot ovat vastaanottavaisia mielenterveyden merkitykselle ja halukkaita investoimaan aikaa ja resursseja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Agrisentinel-verkosto toimii mallina muille teollisuudenaloille, jotka voivat perustaa vastaavia aloitteita, joissa asetetaan etusijalle omien yhteisöjen henkinen hyvinvointi.

Verkoston yhteistyöhön perustuva lähestymistapa on myös valottanut viljelijöiden elämään suoraan vaikuttavien eri toimijoiden merkittävää roolia. Maataloililla vierailevilla ammattilaisilla, kuten maatalousneuvojilla tai konsulteilla, on ainutlaatuinen tilaisuus arvioida viljelijöiden hyvinvointia ja tarjota arvokasta tukea. Lisäksi laskutusikäntöjä ja muuta liiketoimintaa voidaan jäsentää siten, että viljelijöiden taloudellinen taakka helpottuu ja stressi vähenee. Agrisentinel-verkosto tunnustaa näiden toimijoiden mahdollisuudet edistää mielenterveyden ennaltaehkäisytöitä ja korostaa niiden osallistumista koulutukseen ja tukijärjestelmiin.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Réseau Agrisentinelles -verkosto on esimerkki siitä, että mielenterveysaasteiden ratkaisemisessa voidaan tehdä tehokasta yhteistyötä koko maatalousalalla. Tästä verkostosta saadut kokemukset korostavat kollektiivisen toiminnan, jaetun vastuun ja klinisten lääkäreiden sisällyttämisen koulutusohjelmiin merkitystä. Verkoston saavutukset tuhansien vartijoiden kouluttamisessa ja aktivoimisessa korostavat sidosryhmien halukkuutta asettaa mielen hyvinvointi etusijalle maatalousyhteisössä. Lisäksi eri toimijoiden vaikutuksen tunnustaminen maatalousalalla korostaa mahdollisuuksia kohdennettuihin toimiin mielenterveysongelmia aiheuttavien tekijöiden lieventämiseksi. Agrisentinel-verkosto toimii arvokkaina mallina mielenterveyden tukijärjestelmien edistämiseksi, jota voitaisiin laajentaa monistaa Euroopan tasolla.

← LUE EDELLINEN TARINA
Dianan polku viinarhassa kestävyuden ja itsevarmuuden tiellä.

LUE SEURAAVA TARINA →
Vastuun tasapainottaminen: Vojtechin tukiverkosto.

Vastuun tasapainottaminen: Vojtechin tukiverkosto.

Vojtěch Pýcha on tšekkiläinen nuori maanviljelijä, joka on osakeyhtiönä toimivan 150 hehtaarin kasvinviljelytilan osaomistaja. Hän johtaa päivittäisiä toimintoja ja viljelee muun muassa viljaa, sokerijuurikasta ja soijaa. He työskentelevät yhdessä isänsä kanssa ja palkkaavat kausityöntekijöitä sadonkorjuun ajaksi. Vojtěchilla on kuitenkin mielenterveyshaasteita, jotka johtuvat raskaasta työtaakasta, maatilan velvollisuuksien, opiskelun ja viljelijöiden roolien ulkoisen edustamisen yhteensovittamisesta. Äskettäin yritys kärsi 50 000 euron tappion vehnän hinnan laskusta, mikä aiheutti stressiä ja epävarmuutta. Lisäksi hänen on ollut vaikea jakaa kamppailujaan, koska muut eivät voi samaistua hänen ainutlaatuisiin olosuhteisiinsa. Hänen maisteriopintojensa jatkaminen on lisännyt hänen kuormitustaan. Vojtěch löytää keinoja selviytyä tapaamalla ystäviä ja pelaamalla koripalloa. Vaikka hän voi delegoida osan maatilan töistä, opinnot eivät tarjoa kaivattua joustavuutta.



Lue lisää ↓

Vojtěch Pýcha on tšekkiläinen nuori maanviljelijä, joka on osakeyhtiönä toimivan 150 hehtaarin kasvinviljelytilan osaomistaja. Hän johtaa päivittäisiä toimintoja ja viljelee muun muassa viljaa, sokerijuurikasta ja soijaa. He työskentelevät yhdessä isänsä kanssa ja palkkaavat kausityöntekijöitä sadonkorjuun ajaksi. Vojtěchilla on kuitenkin mielenterveyshaasteita, jotka johtuvat raskaasta työtaakasta, maatilan velvollisuuksien, opiskelun ja viljelijöiden roolien ulkoisen edustamisen yhteensovittamisesta. Äskettäin yritys kärsi 50 000 euron tappion vehnän hinnan laskusta, mikä aiheutti stressiä ja epävarmuutta. Lisäksi hänen on ollut vaikea jakaa kamppailujaan, koska muut eivät voi samaistua hänen ainutlaatuisiin olosuhteisiinsa. Hänen maisteriopintojensa jatkaminen on lisännyt hänen kuormitustaan. Vojtěch löytää keinoja selviytyä tapaamalla ystäviä ja pelaamalla koripalloa. Vaikka hän voi delegoida osan maatilan töistä, opinnot eivät tarjoa kaivattua joustavuutta.

Haastateltavan nimi	Vojtěch Pýcha
Maataloustoiminnan tyyppi	Kasvinviljelytila, 150 hehtaaria
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ahdistus, joka johtuu valtavasta työmäärästä ja hintaepävarmuudesta.

Mikä on sinun tarinasi?

Vojtěch Pýcha auttoi perustamaan perheensä 150 hehtaarin peltotilan osakeyhtiöksi opiskeluaikanaan vuonna 2021. Siitä lähtien hän on vastannut maatilan päivittäisten toimintojen valvonnasta. Hänen maataloustoimintansa pääpaino on viljan (vehnä, ohra), sokerijuurikkaan, herneiden ja soijapapujen viljelyssä.

Vojtěch työskentelee yhteistyössä isänsä kanssa ja valvoo aktiivisesti tilan toimintaa. Sadonkorjuuajana he palkkaavat kausityöntekijöitä auttamaan lisääntyneessä työmäärässä. Vojtěch pitää tärkeänä, että hänen isänsä työympäristö on myönteinen, ja pitää tärkeänä, että he työskentelevät yhdessä tiiminä. Hän selittää, että monia maatilan töitä ei ole mahdollista delegoida.

Viime aikoina Vojtěch on kokenut suurta ahdistusta, sillä hänen tilallaan ja elämässään on ollut useita haasteita. Tällä on ollut suuri vaikutus hänen mielenterveyteensä. Hänen harteillaan oleva huomattava työtaakka, joka liittyy nuorten viljelijöiden ulkoiseen edustukseen Tšekissä, tilan päivittäisten toimintojen valvontaan ja samanaikaiseen opiskeluun, on rasittanut häntä huomattavasti. Jatkuvat paineet menestyä useilla aloilla ja viimeaikainen epävarmuus markkinoilla ovat vaikuttaneet siihen, että hän kokee suurta ahdistusta. Viime aikoina yritys on kokenut merkittävän taloudellisen takaiskun vehnän hintojen laskun vuoksi, mikä on johtanut 50 000 euron tappioon. Tämä odottamaton isku on aiheuttanut lisää stressiä ja huolta. Häntä on ahdistanut se, että hän on joutunut kohtaamaan yhdessä yössä tämän suuren tappion, joka olisi voitu sijoittaa maatilalle.

Vojtěchin on vaikea jakaa kamppailujaan muiden kanssa, koska hänen työtilanteensa on ainutlaatuinen. Vaatimukset ja paineet, joita hänellä on maanviljelijänä, joka hoitaa päivittäisiä toimintoja opiskelun ohella, luovat eristyneisyyden tunnetta. Jaettujen kokemusten puuttumisen vuoksi Vojtěchin on haastavaa löytää ymmärrystä ja tukea ympärillään olevilta ihmisiltä. Nämä mielenterveysongelmat jatkuvat Vojtěchin kohdalla, ja tilanne näytti pahenevan entisestään hänen maisterin tutkintonsa jatkamisen myötä. Tämä odottamaton tilanteen jatkuminen lisäsi jo ennestään vaikeaa tilannetta, kun Vojtěch yrittää löytää selviytymiskeinoja.

Tilanteen käsittely

Haastavan tilanteen käsittelyssä Vojtěch Pýcha on omaksunut useita selviytymiskeinoja, jotka ovat auttaneet häntä selviytymään mielenterveysongelmistaan. Yksi tällainen keino on koripallon pelaaminen. Entisenä puoliammattilaisena koripalloilijana hän löytää lajin avulla lohtua ja purkaa stressiä. Fyysinen aktiivisuus ja toveruus joukkueovereiden kanssa tarjoavat kaivattua hengähdystaukoa hänen kohtaamistaan paineista. Vaikka Vojtěch ei ole päättänyt hakea ammattiapua tässä vaiheessa, hän on avoin ajatukselle, jos hänen tilanteensa pahenee.

Tehtävien siirtämisen osalta Vojtěch harkitsee mahdollisuutta ottaa isä enemmän mukaan maatilalle. Hän ei kuitenkaan halua kuormittaa isäänsä liikaa, sillä hän pitää tasapainoista vastuunjakoa tärkeänä. Hallinnollisten tehtävien ja oikeudellisen edustuksen osalta Vojtěch voisi siirtää osan tehtävistään oikeudellisten ratkaisujen tarjoajalle, mikä vähentäisi hänen harteillaan olevaa taakkaa huomattavasti.

Kun Vojtěchilta kysyttiin hänen opintojensa joustavuudesta, hän kertoi, että hänen yliopistossaan ei oteta huomioon yksittäisiä tapauksia tai henkilökohtaisia tilanteita. Tämä joustavuuden puute on hänelle haaste erityisesti kurssin kohdalla, jota varten hänen piti pidentää opintojaan. Kurssin tiukka lähestymistapa ja yliopiston käytännöt rajoittavat hänen mahdollisuuksiaan mukauttaa akateemisia opintojaan henkilökohtaisiin olosuhteisiinsa.

Johtopäätökset ja vinkit

Haastavien kokemustensa kautta Vojtěch Pýcha on tehnyt merkityksellisiä johtopäätöksiä, jotka muokkaavat hänen näkemyksiään ja ohjaavat hänen toimintaansa tulevaisuudessa:

Henkilökohtainen vahvuus ja sietokyky: Vojtěch on oppinut ymmärtämään, miten tärkeää on luottaa omaan sisäiseen voimaansa ja joustavuuteensa vastoinkäymisten osuessa kohdalle. Hänen sitoutumisensa koripalloon ja joukkueovereiltaan saamansa tuki ovat osoittaneet hänelle henkilökohtaisten selviytymiskeinojen voiman. Hän ymmärtää, että hänellä on kyky voittaa esteet ja hallita henkistä hyvinvointiaan. Hän kertoo myös, että hän aikoo pitää huolen siitä, ettei tulevaisuudessa kuormita itseään niin paljon eikä jatkossa kuormita itseään liikaa eri sitoumuksilla.

Tuen tarpeen tunnistaminen: Vaikka Vojtěch ei ole vielä hakenut ammattiapua tilanteeseensa, hän on oppinut, että voi tulla hetki, jolloin ulkopuolinen apu on tarpeen. Hän ymmärtää, että on tärkeää tunnustaa, milloin hänen mielenterveytensä saattaa huonontua, ja olla avoin hakemaan asianmukaista tukea.

Institutionaalisten rajoitusten ylittäminen: Vojtěch on omakohtaisesti oppinut yliopistonsa joustamattomien käytäntöjen asettamat rajoitukset. Hän on kokenut pettymyksen siitä, että henkilökohtaiset tilanteet jätetään huomiotta ja yksilöllisiä tarpeita ei oteta huomioon. Vojtěch toivoo, että hänen tilanteessaan opiskelijoita kohdeltaisiin yksilöllisemmin.

Vinkkejä muille viljelijöille

Vojtěchin neuvo maanviljelijätovereille on yksinkertainen mutta tärkeä: välttää ylikuormittamasta itseään yrittämällä jongleerata liian montaa asiaa kerralla. Maatilaelämän loputtomat vaatimukset saavat liian helposti aikaan sen, että oma hyvinvointi jää huomiotta. Muista, että elämäsi ja mielenterveytesi ovat yhtä tärkeitä kuin työsi. Jos huomaat kamppailevasi ja asiat alkavat ottaa päähän, älä epäröi hakea ammattiapua. Ei ole häpeällistä kääntyä asiantuntijoiden puoleen, jotka voivat antaa ohjausta ja tukea. Aseta itsestäsi huolehtiminen etusijalle, aseta realistiset tavoitteet ja muista, että itsestäsi huolehtiminen parantaa viime kädessä kykyäsi hallita maatalaasi tehokkaasti. Keskittymällä omaan hyvinvointiisi ja hakemalla tarvittaessa apua voit toteuttaa terveempää ja kestävämpää viljelyuraa.

Vojtěchin kokemus tarjoaa meille arvokkaita opetuksia. Ensinnäkin se korostaa mielenterveyden asettamista etusijalle myös maatalouden kaltaisissa vaativissa olosuhteissa. Hänen viestinsä muille maanviljelijöille on selkeä, ja hänen tilanteensa jakaminen tarjoaa muille askelmerkin, jonka avulla he voivat kertoa avoimesti kamppailuista, joita he kohtaavat päivittäisessä työssään. Toiseksi tuen hakeminen muilta voi tarjota ymmärrystä ja rohkaisua haastavina aikoina. Vaikka Vojtěchilla ei ollut paljon ihmisiä, joiden kanssa hän olisi voinut jakaa tilanteensa, tapaaminen ystävien kanssa koripallon pelaamiseksi auttoi häntä pääsemään irti ahdistuksestaan ja osoittaa, että on tärkeää olla eristäytymättä ongelmien edessä. Kolmanneksi vastuualueiden tasapainon löytäminen on ratkaisevan tärkeää hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta. Vojtech oli tarkka siitä, että hän jakoi vastuut ja delegoi tehtävät, kun hän pystyi. Vaikka ahdistusta aiheuttanut tilanne oli pitkittynyt, hän hyödynsi jatkuvasti selviytymiskeinojen käyttöä.

 « LUE EDELLINEN TARINA
 Hiljaisuutta rikkomassa: Agrisentinel-verkosto viljelijöiden hyvinvointia varten

 LUE SEURAAVA TARINA »
 Virkistystukijärjestelmä: Anna maanviljelijöille tauko, jotta maatilat pysyvät käynnissä.

MENESTYSTARINOITA

Virkistystukijärjestelmä: Anna maanviljelijöille tauko, jotta maatilat pysyvät käynnissä.

Ranskan maatalouden sosiaaliturvarahasto MSA ja maatalouden lomituspalvelu käynnistivät vuonna 2017 Ranskan laajuisen virkistystukijärjestelmän. Järjestelmän avulla ammatillisessa uupumustilanteessa olevat viljelijät voivat saada avustajan tilalleen, jotta tilan toiminnan jatkuminen voidaan varmistaa.



Lue lisää ↓

Ranskan maatalouden sosiaaliturvarahasto MSA ja maatalouden lomituspalvelu käynnistivät vuonna 2017 Ranskan laajuisen virkistystukijärjestelmän. Järjestelmän avulla ammatillisessa uupumustilanteessa olevat viljelijät voivat saada avustajan tilalleen, jotta tilan toiminnan jatkuminen voidaan varmistaa.

Haastateltavan nimi	MSA:n (Ranskan maatalouden sosiaaliturva) ja Service de Remplacementin (maalousyrittäjien lomituspalvelu) koordinoima lomitusapujärjestelmä, haastateltavan nimi: Karim CHEURFA-MOLINIER Service de Remplacementista Ranskasta.
Maataloustoiminnan tyyppi	Järjestelmä, jolla viljelijöille myönnetään tukea heidän tarvitessaan taukoa.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Ammatillinen uupumus, mielenterveysongelmat.

Mikä on sinun tarinasi?

Maatalousyrittäjien virkistystukijärjestelmä on aloite, joka perustettiin palveluksi tukemaan maatilan toiminnan jatkamista ja tarjoamaan helpotusta viljelijöille, jotka kärsivät ammatillisesta uupumuksesta ja loppuunpalamisesta. Järjestelmää testattiin aluksi Ranskan maatalousministeriössä vuonna 2017, ja sen alkuperäinen budjetti oli 4 miljoonaa euroa ensimmäiselle vuodelle. Varat osoitettiin MSA:lle (Ranskan maatalousalan sosiaaliturva), jolla oli keskeinen rooli tuen hallinnoinnissa.

Virkistysapujärjestelmän ensisijaisena tavoitteena oli lievittää maanviljelijöihin, erityisesti karjankasvattajiin, kohdistuvaa painetta, sillä heidän oli työskenneltävä tiloillaan päivittäin. Järjestelmän mukaan sosiaalinen avustaja kävi tilalla ja tarjosi viikon ajan tilapäistukea sitä tarvitseville viljelijöille. Vuosina 2018 ja 2019 tukea vähennettiin, ja vastuu järjestelmän rahoittamisesta siirrettiin MSA:lle ja niiden paikallisille sosiaaliturvarahastoille. Paikallisille MSA-rahastoille annettiin autonomia määrittellä tukikelpoisuuskriteerit, tuen kesto ja viljelijän maksettavaksi jäävät kustannukset.

Virkistysapujärjestelmän osuus on 1 % maatalousyrittäjien lomituspalvelun korvauksista, mikä vastaa 50 000 työtuntia tai 6 250 päivää. Vuonna 2022 järjestelmään osallistui noin 1 800 viljelijää. Aloitteella on kuitenkin tiettyjä rajoituksia, jotka johtuvat pääasiassa paikallisten MSA-rahastojen ja niiden sosiaalisten ohjelmien budjettirajoituksista. Tämä voi johtaa rajoittaviin ehtoihin tai siihen, että viljelijöiden maksettavaksi jää suuri määrä rahaa, mikä lannistaa heitä hakemaan tätä tukea.

Lisäksi on olemassa muita esteitä, kuten viljelijöiden ja MSA:n väliset kireät suhteet, jotka johtuvat esimerkiksi maksamattomista maksuista, sekä viljelijöiden taipumuksesta pitää mielenterveysongelmansa yksityisinä.

MSA ja Service de Remplacement pyrkivät käyttämään virkistysapujärjestelmää viimeisenä keinona ja investoimaan sen sijaan maanviljelijöiden rakenteellisiin lomiin ja taukoihin paremman työ- ja yksityiselämän tasapainon ja kestävämmän ammatin saavuttamiseksi. Työ- ja yksityiselämän tasapainoa sovelletaankin hyvin koko maatalous- ja elintarvikealalla, lukuun ottamatta maanviljelijöitä itseään. Virkistysapujärjestelmää pidetään täydentävänä toimenpiteenä, jota olisi täydennettävä sosiaalivastajien ja psykologien antamalla lisätuella. Huomionarvoista on, että 90 prosenttia myös muilta kuin lomituspalvelun jäseniltä saaduista pyynnöistä täytetään. Virkistysapujärjestelmä asettaa nämä pyynnöt etusijalle muiden hätätilanteiden, kuten sairauksien tai onnettomuuksien, rinnalla, jotta tilat pysyisivät kunnossa niiden omistajien ollessa hädässä.

Virkistysapujärjestelmän tehtäviin lähetetyt työntekijät ovat kokeneita henkilöitä, jotka ovat valmiita käsittelemään vaikeita tilanteita tiloilla, joilla he toimivat. Tavoitteena on sitouttaa vapaaehtoisia toimihenkilöitä näihin tehtäviin. Virkistysapuyksikkö kohtaa kuitenkin haasteita sopivien ehdokkaiden löytämisessä, koska kiinnostus maatalousalan ammatteja kohtaan on vähäistä, mikä vaikuttaa sen rekrytointimahdollisuuksiin.

Jatkotukijärjestelmän rahoitus perustuu ensisijaisesti MSA:han, jonka rahoituksesta vastaavat pääasiassa viljelijät itse. Vaikka jotkin maatalouselintarvikeketjun toimijat ovat tukeneet taloudellisesti paikallisia aloitteita, jotka koskevat viljelijöiden vuosilomia, ne eivät ole vielä laajentaneet tukeaan virkistysapujärjestelmään. Toistaiseksi ei ole keskusteltu muiden maatalousalan toimijoiden kuin viljelijöiden rahoittaman rahaston kaltaisten välineiden perustamisesta järjestelmän tukemiseksi.

Tilanteen käsittely

Viljelijöille suunnatun virkistysapujärjestelmän tavoitteena on puuttua viljelijöiden kohtaamiin vaikeuksiin monin eri tavoin. Ensinnäkin siinä tunnustetaan viljelijöiden kokema ammatillinen uupumus ja loppuunpalaminen ja tarjotaan heille kipeästi kaivattua taukoa antamalla heille mahdollisuus saada hengähdystaukoa useiksi päiviksi. Tämän tilapäisen helpotuksen avulla viljelijät voivat latautua ja lievittää valtavia paineita, joita he kohtaavat päivittäin, erityisesti karjankasvattajat, jotka vaativat jatkuvaa huomiota maatiloimintaansa.

Lisäksi järjestelmässä tunnustetaan mielenterveyden merkitys maanviljelijöille, jotka kohtaavat usein ainutlaatuisia haasteita tässä suhteessa. Virkistystukijärjestelmässä käsitellään maatilojen hallinnointiin liittyviä käytännön näkökohtia. Lähettämällä kokeneita lomittajia tiloille tilapäisavun ajaksi varmistetaan, että tilan tuottavuus ja toimivuus säilyvät. Näin viljelijä voi pitää kauan kaivattua taukoa, mutta myös varmistaa, että maatilan toiminta jatkuu sujuvasti hänen poissa ollessaan.

Lisäksi järjestelmällä pyritään luomaan viljelijöille tasapainoisempi työ- ja yksityiselämän dynamiikka. Vaikka vapaa-ajan tukijärjestelmää on tarkoitus käyttää viimeisenä keinona, sen johtavien organisaatioiden yleisenä tavoitteena on investoida viljelijöiden rakenteellisiin lomiin ja taukoihin. Edistämällä parempaa työ- ja yksityiselämän tasapainoa nämä järjestöt tunnustavat yleisen hyvinvoinnin merkityksen maatalousammatin sosiaaliselle kestävyydelle.

On kuitenkin syytä huomata, että aloitteella on tiettyjä rajoituksia ja haasteita. Paikallisten MSA-rahastojen taloudelliset rajoitteet ja viljelijöille mahdollisesti aiheutuva kustannusrasitus voivat luoda esteitä tilapäistä tukea hakeville. Lisäksi viljelijöiden ja MSA:n väliset kireät suhteet sekä joidenkin viljelijöiden haluttomuus keskustella avoimesti mielenterveysongelmista voivat entisestään haitata aloitteen tehokkuutta.

Yhteenvedona voidaan todeta, että vaikka viljelijöille tarkoitettua virkistysapujärjestelmällä voi olla rajoituksensa, se on osoitus viljelijöiden kohtaamien vaikeuksien tunnustamisesta ja sen tavoitteena on tarjota konkreettista tukea. Aloitteella pyritään vastaamaan maanviljelijöiden ammatissaan kohtaamiin monitahoisiin haasteisiin tarjoamalla hengähdystauon ajaksi tukea ja edistämällä parempaa työ- ja yksityiselämän tasapainoa.

Johtopäätökset ja vinkit

Vinkkejä muille viljelijöille

”Kun olet väsynyt, pää painaa alkaa, Jarrun painaminen ei ole synty, ota itsellesi aikaa! Älä epäröi pyytää auttavia käsiä, Uupumuksen edessä, anna tuen laajentua! Hyvinvointisi on tärkeää, ota apua vastaan, sitä tarjoamme. Yhdessä me kestämmme!”

Yhteenvedona voidaan todeta, että viljelijöille tarkoitettu virkistystukijärjestelmä on kiitettävä aloite, jossa otetaan kattavasti huomioon maataloustoiminnan realiteetit ja viljelijöiden kohtaamat vaikeudet. Siinä tunnustetaan viljelijöiden kokema valtava paine ja ammatillinen uupumus ja tarjotaan heille kipeästi kaivattua hengähdystaukoa tilapäisen tuen avulla. Lisäksi järjestelmän keskittyminen työ- ja yksityiselämän paremman tasapainon edistämiseen hengähdystauon ohella osoittaa sitoutumista ammatin yleiseen hyvinvointiin ja kestävyYTEEN.

On kuitenkin tärkeää tunnustaa aloitteeseen liittyvän rahoitusjärjestelmän rajoitukset. Riippuvuus paikallisista MSA-varoista ja niiden sosiaalisista ohjelmista aiheuttaa haasteita, jotka liittyvät rajoittaviin ehtoihin ja viljelijöille mahdollisesti aiheutuviin taloudellisiin rasitteisiin. Tämä voi estää joitakin henkilöitä saamasta tarvitsemaansa tukea. Viljelijöiden ja MSA:n väliset kireät suhteet sekä epäröinti käsitellä avoimesti mielenterveysongelmia vaikeuttavat järjestelmän täytäntöönpanoa entisestään.

Virkistystukijärjestelmän pitkän aikavälin menestyksen ja saatavuuden varmistamiseksi on erittäin tärkeää, että rahoituskysymykseen puututaan ensisijaisesti. Vaihtoehtoisten rahoitusmekanismien, kuten elintarvikeketjun toimijoiden osallistumisen tai lahjoitusrahaston perustamisen, tutkiminen voisi lievittää taloudellisia rajoitteita ja tarjota kestävämpää tukea. Kun nämä rajoitukset voidaan poistaa, aloite voi tavoittaa laajemman viljelijäjoukon ja lievittää tehokkaasti viljelijöiden kohtaamia rasitteita.

Kaiken kaikkiaan viljelijöille tarkoitettu virkistystukijärjestelmä ansaitsee tunnustusta kattavasta lähestymistavasta ja maanviljelyyn liittyvien haasteiden ymmärtämisestä. Se on tärkeä askel kohti viljelijöiden hyvinvoinnin tukemista ja heidän ammattinsa vaatavuuden tunnustamista. Rahoitusrajoituksiin puuttamalla ja saatavuuden varmistamisella aloitteella voidaan todella vaikuttaa pysyvästi viljelijöiden elämään ja edistää terveempää ja kestävämpää maatalousalaa ensiapuvälineenä.

← LUE EDELLINEN TARINA
Vastuun tasapainottaminen: Vojtechin tukiverkosto.

LUE SEURAAVA TARINA →
Älä jää liian pitkäksi aikaa suruun. ”Vaikka olisi kuinka vaikeaa, pitää aina löytää yksi valoisa ...”

MENESTYSTARINOITA

Älä jää liian pitkäksi aikaa suruun. ”Vaikka olisi kuinka vaikeaa, pitää aina löytää yksi valoisa puoli”

Leena viljeli miehensä kanssa Leenan kotitilaa. Tilalla oli ollut kanala vuoteen -96 asti, tämän jälkeen tila jatkoi kasvinviljelytilana. Leena kävi lisäksi ulkopuolisessa palkkatyössä ja puolisolla, Timolla, oli metsäkoneyritys. 2005 syksyllä pankinjohtaja kyseli pariskunnan nähdessään, että onko testamenttiasiat laitettu kuntoon. Joulukuussa sattumien kautta tuli tilanne, jossa paperit kirjoitettiin ja keskinäinen testamentti saatiin laadittua. 2006 tammikuussa Timo kuoli tapaturmaisesti. Leena kertoo meille tarinansa siitä, miten hän on päässyt eteenpäin tällaisessa tilanteessa. Vaikka Leenalla on ollut hetkiä, joissa olisi voinut olla katkera, niin hän on pitänyt tärkeänä, että aina sieltä joku valo täytyy löytyä. Koska Leena oli elänyt toisten tukena menetyksen hetkessä, antoi se voimia oman puolison menetyksen käsittelyyn. Myös tukiverkko oli vahva, tuettavien ja tukijoiden roolit vuorottelivat, nyt Leena sai tukea ja apua.


[Lue lisää ↓](#)

Leena viljeli miehensä kanssa Leenan kotitilaa. Tilalla oli ollut kanala vuoteen -96 asti, tämän jälkeen tila jatkoi kasvinviljelytilana. Leena kävi lisäksi ulkopuolisessa palkkatyössä ja puolisolla, Timolla, oli metsäkoneyritys. 2005 syksyllä pankinjohtaja kyseli pariskunnan nähdessään, että onko testamenttiasiat laitettu kuntoon. Joulukuussa sattumien kautta tuli tilanne, jossa paperit kirjoitettiin ja keskinäinen testamentti saatiin laadittua. 2006 tammikuussa Timo kuoli tapaturmaisesti. Leena kertoo meille tarinansa siitä, miten hän on päässyt eteenpäin tällaisessa tilanteessa. Vaikka Leenalla on ollut hetkiä, joissa olisi voinut olla katkera, niin hän on pitänyt tärkeänä, että aina sieltä joku valo täytyy löytyä. Koska Leena oli elänyt toisten tukena menetyksen hetkessä, antoi se voimia oman puolison menetyksen käsittelyyn. Myös tukiverkko oli vahva, tuettavien ja tukijoiden roolit vuorottelivat, nyt Leena sai tukea ja apua.

Haastateltavan nimi	Leena
Maataloustoiminnan tyyppi	Kasvinviljely
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Menetyksen aiheuttama suru

Mikä on sinun tarinasi?

Oli tammikuu 2006. Leena soitteli Timon kanssa iltapäivällä kauppaostotarpeita. Tämän puhelun jälkeen Leena ei enää tavoittanut miestään puhelimella. Timolla oli tapana väliillä jättää vastaamatta puhelimeen kesken töiden, mutta tällä kertaa Leenalla oli jotenkin erilainen olo. Hän päätti tehdä heti yhden välttämättömän työtehtävän ajatuksella, että se on sitten tehty. Iltapäivän ja illan edetessä Leena soitti miehelleen saamatta vastausta. Hän meni nukkumaan, mutta heräsi yöllä kahden aikaan siihen, että Timo ei ollut edelleenkään tullut kotiin. Leena soitti Timon aluuraikojen sijalle, joka lähti katsomaan metsälle, mikä tilanne oli. Hän sai hetken kuluttua puhelun: pahin mahdollinen oli tapahtunut, Timo oli menehtynyt metsässä yksin konetta korjattaessaan tapaturmaisesti.

Leena lähti autolla tapahtumapaikalle. Paikalla oli jo pelastuslaitosta ja palokuntaa. Koska tapahtumapaikka ei sijainnut kaukaa kotoa, oli auttajat paikallisia. Aluksi auttajat yrittivät estellä Leenaa menemästä katsomaan, mitä oli tapahtunut. Leena oli kuitenkin vakuuttunut siitä, että mikäli hän ei näkisi, mitä on tapahtunut, hän ei saisi itselleen koskaan rauhaa. Toinen paikalla ollut päästi hänet katsomaan, mitä oli tapahtunut. Timo oli ollut korjaamassa samaa kohtaa, jota hän oli Leenan kanssa korjailut myös edellisiltana. Auttajat ohjeistivat Leenaa soittamaan heti kotiin päästyään tukihenkilölle, hän soitti ystävälleen, joka pääsi paikalle Oli aamuyö.

Leena jäi leskeksi 44-vuotiaana. Leenan vanhemmat asuivat samassa kodissa Leenan kanssa, kaksi poikaa oli tapahtumahetkellä jo täysi-ikäisiä ja asuivat pois kotoa. Leena sai tukea lähipiiriltään. Koti tuntui muuttuneen kahvilaksi, jonka pyörittämisestä vastasi Leenan hyvät ystävät. Ihmiset toivat osanottonsa. Leenalle ei maistunut ruoka, hän istui pöydän päässä ja seurasi tapahtumia. Surun lisäksi hänen tuli huolehtia omasta terveydestään, diabeetikkona ruokahaluttomuus on vaarallista. Leena sai ohjeita diabeteslääkäriltään ja hoitajalta niin sokerien tasapainon ylläpitoon, kuin puolison menetyksestä keskusteluun. Oman sairauden ympärillä annettu tuki kannatteli myös henkistä jaksamista. Kriisitukea tarjottiin ja Leena kävi kertaalleen keskustelemassa hoitajan kanssa. Kriisitukea merkityksellisemmäksi Leena koki kuitenkin läheisten ystävien ja perhepiiristä saadun tuen.

Tilanteen käsittely

Ennen Timon kuolemaa Leena oli joutunut kohtaamaan erilaisia menetyksiä. Se, että oli elänyt toisten tukena menetyksen hetkessä antoi voimia oman puolison menetyksen käsittelyyn. Myös tukiverkko oli vahva, tuettavien ja tukijoiden roolit vuorottelivat, nyt Leena sai tukea ja apua.

Leena on kiitollinen, että hänen oma perhe, vanhempansa, miehen sisarukset ja vanhemmat sekä ystävät olivat lähellä häntä. Yksi miehen siskoista nukkui Leenan kanssa samassa huoneessa tilanteen jälkeisenä aikana, pojat olivat kotona ja kaikki yhdessä. Surevan kohtaaminen oli toisille vaikeaa, toiset välttelivät Leenaa ja toisinaan Leena tuki suruun osaa ottavaa.

Kovat pakkaset alkoivat Timon kuolemasta seuraavalla viikolla. Navetalla oleva paisuntasäiliö alkoi vuotamaan. Sen korjaamiseen tuli avuksi naapurin isäntä. Siitä seuraavalla viikolla vessan suihku rikkoutui. Tiskikone rikkoutui. Samaan hetkeen tuntui kasaantuvan paljon kaikkea ylimääräistä ja hoidettavaa. Kaikki tämä sai Leenan ajattelemaan, että kyllä häntä tarvitaan vielä tässä maailmassa. Ei siinä auttanut muuta kun korjata ja hankkia uutta hanaa ja uutta tiskikonetta. Surun päälle nämä asiat tuntuivat kuitenkin hetkessä todella suurilta. Lisäksi Leenan äidin muisti alkoi heiketä siinä määrin, että hän ei enää pärjännyt kotona, myös Leenan isä muutti kerrostaloasuntoon lähemmäksi paikkaa, jossa Leenan äiti oli hoidossa. Heinä-elokuussa 2006 Leena oli ensimmäistä kertaa elämässään yksin kodissaan. Saman vuoden syksyllä appiukko menehtyi. Leena joutui luopumaan monesta läheisestään lyhyessä ajassa.

Leena piti parhaana ratkaisuna luopua uudesta luottamustehtävästä, joka oli tammikuun alussa alkanut. Hän ilmoitti myös muihin yhdistyksiin, joissa toimi aktiivisesti, että ei hoida enää yhdistysten asioita. Sieltä hänelle vastattiin, että hoida vaan, mutta sinua autetaan. Niinpä Leena jatkoi yhdistyksissä toimimista. Tehtävät säilyivät, mutta kevennettiin.

Sitten tuli kevät ja kylvöt oli saatava hoidettua. Vaikeimpia hetkiä oli aina ensimmäiset kerrat, kun jokin kone otettiin käyttöön. Sen jälkeen muut kerrat oli jo helpompia. Ensimmäinen kesä oli ihan hirveä.

Hukkakauraa tuntui tulevan kauheasti. Leena kävi niitä repimässä välillä lasten, välillä naapurin isännän kanssa. Taakka tuntui kohtuuttomalta ja välillä kiukutti, että miksi näin piti käydä, miksi Timon piti kuolla. Halu elää vei kuitenkin eteenpäin.

Syksyllä Leena oli juuri lähdössä ulkomaan matkalle ystävänsä kanssa, kun tarkastaja soitti hänelle. Tarkastusajankohta sovittiin reissun jälkeiselle ajalle. Tarkastus sujui lopulta hyvin, mutta kyllä siinä kohtaa tuntui, että ei voi olla totta.

Isoimpia suruja asiaan liittyen on ajatukset siitä, että esimerkiksi lapsenlapset eivät ole tunteneet isoisäänsä, se on kipeä asia.

Leenalla on ollut monenlaista oman terveyden kanssa. Hän kuvaa luonnettaan positiiviseksi, tyylliltään hän on eloisa. Selviämiskeinonaan hänellä on ollut läheiset ja aktiivisena pysyminen. Tilan pellot ovat olleet vuokrattuna vuodesta 2015 toiselle viljelijälle. Leena harrasti miehensä kanssa tanssimista. Siitä Leena piti kiinni myös Timon kuoleman jälkeen. Tanssi antoi myös elämään sisältöä. Tällä hetkellä tanssiharrastus jatkuu läheisen ihmisen kanssa, jonka kanssa on Leena on pitänyt yhtä jo useamman vuoden. Luonto ja vesi ovat Leenalle tärkeitä. Kodin vieressä kuohuva kosken kohina antaa hänelle voimaa. Vesi elementtinä antaa mielelle rauhan.

Johtopäätökset ja vinkit

Leena oli aina ajatellut, että elämässä pitää toteuttaa asioita, joita haluaa, eikä odotella eläkeikään. Tämä ajatus vahvistui Timon kuoleman jälkeen entisestään. Ei elämässä voi odottaa, jos haluaa tehdä jotain. Leena suunnittelee eteenpäin ja pitää sitä tärkeänä. Suunnitelmat ja haaveet muuttuivat realistisemmiksi ja konkreettisemmiksi. Suunnitelmissa pitää ottaa huomioon myös omat voimavarat. Asian voi toteuttaa osissa eikä tarvitse mennä jaksamisen ääriarjoille.

Vinkkejä muille viljelijöille

”Vaikka olisi kuinka vaikeaa, pitää aina löytyä yksi valoisa puoli.”

Puolison menettäminen on kova tilanne. Puoliso ei unohdu koskaan. Tilannetta ei saa murehtia liian kauan aikaa. Tuskasta, surusta ja kaipauksesta täytyy päästää irti, vaikka se ihminen on siellä muistoissa aina. Leena pitää tärkeänä, että Timoa puhutellaan sillä nimellä, millä kukakin häntä on puhunut, oli se sitten Timo, isä, isäukko... Mitä myöhemmiksi nimeämisen jättää, sitä vaikeammaksi sen sanominen tulee. Lisäksi asioista pitää vaan löytää valoisa puoli vaikka se olisi kuinka vaikeaa.

Kun suunnitellaan ja mietitään tulevaa, on luonnollista, että ajatukset eivät helposti pysähdy siihen, että mitä jos meistä toista ei olekaan. Leena tuo esiin, kuinka hän puhuu sen puolesta, että hoitakaa testamentit ja edunvalvontavaltuutukset kuntoon. Se auttaa osaltaan menetyksen hetkessä. Puhukaa toiveistanne ja miten toimitte, mikäli toista ei enää ole. Tästä ei tarvitse puhua usein ja koko aikaa, mutta keskustelu tästäkin aiheesta on hyvä käydä.

Meitä koetellaan elämämme aikana eri tavoin. Puu, joka ei ole koskaan ollut tuulessa, kaatuu kasvettuaan liian pitkäksi. Puu, joka on kokenut tuulta, vahvistaa juuriaan ja pysyy pystyssä myrskyissäkin. Samoin toimii meidän mielen resilienssi ja sen kehittyminen. Leenan kertomassa tulee ilmi resilienssin vahvuus. Vaikeat kokemukset antavat meille valmiuksia ja toimintamalleja, miten voimme selvitä eteenpäin.

Toisille meille tulee elämässä hetkiä, jolloin koetellaan kohtuuttoman paljon. Tärkeää on pyytää apua ja päästää ihmisiä lähelle, myös silloin kun on vaikeaa. Ja pitää yllä toivoa ja suunnitelmia. Suunnitelmien ei tarvitse aina olla suuria. Hyvä suunnitelma voi olla myös esimerkiksi illalle suunniteltu pieni kävelylenkki tai soitto ystävälle. Tee tavoitteita, pieniä tai suuria. Muista pilkkoa suuret tavoitteet osiin ja huomioi omat voimavarasi. Hae keskustelutukea, ammattilaisista tai läheisistä ihmisistä. Sure, mutta päästä surusta myös irti. Muistot ovat meillä aina.

« LUE EDELLINEN TARINA

Virkistystukijärjestelmä: Anna maanviljelijöille tauko, jotta maatilat pysyvät käynnissä.

LUE SEURAAVA TARINA »

”Elämässä on oltava muutakin kuin rakentaminen ja investointi”

”Elämässä on oltava muutakin kuin rakentaminen ja investointi”

Sirkku ja Mika pitävät kahden robotin navettaa Suomessa. Heidän aloittaessaan tilalla 1997 oli heillä lypsystä 20 lehmää, tällä hetkellä tilalla on 150 lypsävää. Investointeja he ovat tehneet jaksoissa. Viimeisin laajennus aloitettiin 2020 ja kahden robotin navetta on nyt toiminnassa. Kuulemme usein lopputuloksesta. Sirkku ja Mika kertovat meille matkastaan. Arki täyttyi työstä, rakentamisesta sekä lasten- ja kodinhoidosta. Matkan varrella työkuorma alkoi käydä liian suureksi ja Sirkku masentui. Sirkku ja Mika muistuttavat, että elämässä pitää olla muutakin kuin rakentamista ja töitä, myös investointien aikana.

Lue lisää ↓



Sirkku ja Mika pitävät kahden robotin navettaa Suomessa. Heidän aloittaessaan tilalla 1997 oli heillä lypsystä 20 lehmää, tällä hetkellä tilalla on 150 lypsävää. Investointeja he ovat tehneet jaksoissa. Viimeisin laajennus aloitettiin 2020 ja kahden robotin navetta on nyt toiminnassa. Kuulemme usein lopputuloksesta. Sirkku ja Mika kertovat meille matkastaan. Arki täytti työstä, rakentamisesta sekä lasten- ja kodinhoidosta. Matkan varrella työkuorma alkoi käydä liian suureksi ja Sirkku masentui. Sirkku ja Mika muistuttavat, että elämässä pitää olla muutakin kuin rakentamista ja töitä, myös investointien aikana.

Haastateltavan nimi	Sirkku ja Mika Nieminen.
Maataloustoiminnan tyyppi	Kahden robotin navetta. 150 lehmää ja peltoa 120 ha vuokramaineen
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Tilakokoa kasvatettu vuosien aikana paljon. Suuri työmäärä ja samanaikaisesti suurperhearki, 4 lasta.

Mikä on sinun tarinasi?

Sirkku ja Mika siirtyivät Mikan vanhempien tilan jatkajiksi -97. Aluksi he rakensivat talon, jossa nyt asuvat. Mikan isän rakentamassa navetassa oli tilaa 20 lypsylehmälle. Vanhaa navettaa laajennettiin aluksi niin, että siellä oli enimmillään 25 lehmää. Nuorin lapsista syntyi vuonna 2006. 2007 alkoi uuden navetan rakentaminen eri tontille Vuonna 2008 uusi navetta oli valmis, siellä oli lypsyasema ja 80 lehmää. 2008 uuteen navettaan siirtyessä työmäärä ei suinkaan vähentynyt vaan lisääntyi. Tästä muutaman vuoden kuluttua rakennettiin katetut laakasiilot. Tuotannon ylös nostamiseen liittyy paljon työtä ja se kestää melko pitkään. Sirkku kertoo, että tuohon aikaan hän teki koko valveillaoloaikansa töitä. Karjanhoitotöiden ajan isovanhemmat olivat lasten kanssa. Lypsyltä tullessaan Sirkku jatkoi lasten- ja kodinhoidolla. Häneltä jäi kaikki muut kontaktit pois ja aika riitti vain tehtävien tekemiseen. Mika vastasi peltotöistä ja rakentamistöistä, joita tilalla on ollut lähes katkeamattomasti. Vuonna 2011 Sirkku sairastui masennukseen ja jäi sairauslomalle. Navetta-apuun saatiin aluksi sijaisapulomittaja, jotta Sirkun työkuormaa saatiin vähennettyä. Sirkun sairastumista edeltävästi heillä ei ollut palkattua työvoimaa tilalla, isovanhemmat olivat jonkin verran apuna.

Sirkun sairastumista edeltävinä vuosina maatilalla oli investoitu runsaasti, jonka vuoksi myös lainakuorma oli suuri. Työntekijän palkkaamista mietittäessä läsnä oli paine siitä, että heidän pitää itse jaksaa. Investoinnit oli onnistuttu tekemään taloudellisesti kestäväällä tavalla, koska omaa työtä käytettiin rakentamisessa paljon. Toisaalta suuri oman työn osuus aiheutti omat paineensa. Lopulta työntekijän saamisen suhteen kävi hyvin, sillä kylältä tuli henkilö kysymään töitä, kun hänen aiemmat työtehtävät olivat loppumassa. Nyt hän on ollut tilalla töissä 12 vuotta.

Vuosien aikana myös lapset kasvoivat isommiksi ja osallistuivat tilan töihin. Vuonna 2020 laajennettiin 2008 valmistunutta navettaa niin, että siellä lypsää tällä hetkellä kaksi robottia. Sirkulla ja Mikalla on omat vastualueensa. Sirkku on suunnitellut navetan toiminnallisen suunnittelun – miten vanhan navetan puoli ja laajennusosa saadaan parhaiten toimivaksi kokonaisuudeksi. Sirkun vastuulla on pääasiassa eläinten hedelmällisyys, siemennykset ja rekisterien ylläpito, Mika vastaa taloudesta, koneista ja peltopuolen veltoiteista ja lapsista on paljon apua peltotöissä. Eläinainees lisättiin omista lehmistä. Tuotannon ylösnostaminen on ollut näin hieman hitaampaa, kuin ostamalla, mutta eläinainees on juuri sitä, mitä tilalla toivotaan. Lähialueella vesistön vieressä oleva mökki tarjoaa Mikalle ja Sirkulle oman rauhoittumispaikan.

Tilanteen käsittely

Sirkku sai masennuksen hoitoon terapiaa. Myös työkuormituksen vähentämisellä oli suuri rooli toipumisen mahdollistamiseen. Aluksi karjanhoitotöissä käytettiin sijaisapulomitusta. Terapeutti ymmärsi tilannetta ja kertoi heti, että toipuminen vie aikaa. Ymmärtävä kohtaaminen antoi Sirkulle luvan sairastaa ja hän sai heti pidemmän sairausloman, jotta työhön palaamista ei lähdetty kokeilemaan liian nopeasti. Kun tilalle saatiin palkattua työntekijä, oli se helpotus. Työntekijän saanti antoi uskoa siihen, että samaan työmäärään ei tarvitse enää palata. Mikan antama tuki ja ymmärrys oli merkityksellistä toipumisessa.

Mika oli aktiivisena erilaisissa luottamustoimissa, eikä hän luopunut niistä myöskään rakentamisen vuosina. Muun elämän näkeminen oli tärkeää. Mika kokee, että Sirkun sairastumisen alkuvaiheessa hänen oli vaikea ymmärtää asiaa. Oli vaikea ymmärtää, miten ja miksi toinen kokee asiat niin eri tavalla.

Yhteinen päämäärä on tärkeää. Kun tulee jotain asioita, niin niistä keskustellaan ja sovitaan. Asioiden eteen tehdään töitä ja onnistutaan ja joskus voidaan epäonnistua. Epäonnistumisista täytyy ottaa opiksi, parantaa jotain tai keksiä jotain muuta.

Masennuksesta toipuminen kestää aikansa. Sirkku kokee, että stressinsietokyky on nykyisin matalammalla tasolla kuin ennen masennusta, nykyisin kuitenkin oman itsensä lukemisen taito on parempi. Kun stressitaso alkaa nousemaan, pitää asiaan kiinnittää huomiota ja purkaa tilannetta. Arjessa pitää olla myös mukavia ja kivoja juttuja.

Johtopäätökset ja vinkit

Mika kuvaa, että asioista ajattelee aika eri tavalla. Paljon laajemmin, kuin ennen investointeja. Kun näkee elämää ja maailmaa, niin alkaa ymmärtämään, että aika pieniä me täällä olemme. Ymmärrys siitä, kuinka paljon koko ajan täytyy oppia, opetella ja kuunnella. Tehdään itselle ja seuraavalle sukupolvelle. Samalla kuitenkin se, että voi olla ihan juuri sellainen kuin on. Ei tarvitse olla toisten vuoksi erilainen.

Vinkkejä muille viljelijöille

”Investointeihin lähdeettäessä pitää olla riittävä into mukana. Elämässä pitää olla muutakin kuin rakentamista investoinnin aikana.” Mika

Työmäärä rakentamisen aikana on suuri, koska rakentamisen aikana täytyy huolehtia myös muista tilan töistä ja tuotannon on pysyttävä kunnossa. Investoinnin suunnittelulle täytyy antaa riittävästi aikaa ja käydä myös tutustumassa eri tiloilla. Myös oikeiden rakentamiskumppaneiden etsimiseen kuluu aikaa. Tärkeää on, että investoidessa pitää mielessään sen, mitä itse tavoittelee ja minkälaista toivoo, se oma juttu. Sopimusten sisällön kanssa tulee olla huolellinen. Sopimukset ovat iso kokonaisuus ja siihen liittyy omat hankaluutensa.

Mika kertoo, että heille annettiin ohjeeksi investointien suunnittelun aikana, että työvoiman mitoitus täytyisi laittaa tulevan tuotannon tasolle heti alussa. Investointia suunniteltaessa henkilöresurssien huomioiminen jää helposti kuitenkin vähemmälle huomiolle. Ja vaikka viimeisen investoinnin ajaksi työntekijä oli suunniteltu, sattui niin, että rakentamisen aikana työntekijä ei ollut työssä.

Työntekijöiden resurssointi on vaativaa. Ylimääräisiä työntekijöitä ei ole järkevää pitää kustannussyistä. Laskennassa täytyy ottaa huomioon tuotannon aloittamiseen ja ylläpitoon tarvittavat resurssit myös työajan kannalta. Toinen, mikä resurssoinnissa jää helposti huomioimatta, on rakentamisen loppuunsaattamisen resurssit. Kaikki ne pienet jutut, jotka jäävät tehtäväksi samaan aikaan, kun tuotantoa uudessa rakennuksessa jo käynnistetään.

Kun eläimiä hankitaan tilalle lisää, tulee riskit tiedostaa. Vaikka lehmät olisivat todella hyviä, ei se ole tae siitä, että esimerkiksi eläinten utarerakenne on robotilla toimiva. Eläinten hankintaan liittyvissä kustannuksissa on hyvä huomioida, että riski siihen, että eläin ei sopeudu, on olemassa. Tuotanto tulee kuitenkin investoinnin valmistuttua saada mahdollisimman pian käyntiin.

Osaaminen korostuu muutoksessa. Myös yrittäjien täytyy koulututtaa ja opiskella lisää. Sekä Sirkku, että Mika ovat päivittäneet osaamistaan vuosien varrella. Isossakin tilakoossa jokainen eläin tarvitsee oman hoitonsa. Eläinten terveyteen panostaminen on tärkeää. Sirkku ja Mika ovat huomanneet, että ennakointi ja ennaltaehkäisy tuo moninkertaisena takaisin, niin yrittäjien kuin eläinten terveyden osalta.

Usein investointeja suunniteltaessa otetaan huomioon talous ja tuotanto. Henkilöresurssit nostetaan keskusteluun, mutta on vaikea arvioida, kuinka paljon työtä on rakentamisen aikana, jotta sekä rakentaminen, että olemassa oleva tuotanto saadaan hoidettua. Resurssit riittävästi tekijöitä myös tuotannon tarvittavaan lisäykseen investoinnin valmistuttua.

Koska työntekijän löytäminen ei ole aina helppoa, käy joskus niin, että työntekijän hankkimiseksi ei juurikaan nähdä vaihua. Rekrytointiin ja työntekijän löytämiseen täytyy panostaa, mutta oikein mitoitettu työkuorma maksaa itsensä takaisin. Mikäli olet investoimassa, toivon, että investointiin liittyviä laskelmia tehtäessä huomioit realistisesti työmäärän ja työntekijätarpeen. Yrittäjän täytyy ehtiä nukkua. Sirkun ja Mikan vinkki siitä, että investoidessa täytyy olla muutakin kuin rakentamista ja työtä, on erittäin arvokas.

Mikäli sinusta tuntuu, että teet kaiken hereilläoloaikasi työtä tai et ehdi palautumaan työstä, pysähdy! Avun pyytäminen on rohkeutta. On rohkeutta mennä lääkäriin keskustelemaan omasta jaksamisesta. On rohkeutta havaita, että työtä on liikaa. On rohkeutta palkata työntekijä. Mikäli taloudellinen tilanteesi on sellainen, että työntekijän palkkaaminen ei vaikuta mahdolliselta, pyydä apua taloutesi suunnitteluun. Aina on hyvä ja oikea aika pyytää apua.

← LUE EDELLINEN TARINA

Älä jää liian pitkäksi aikaa suruun. ”Vaikka olisi kuinka vaikeaa, pitää aina löytää yksi valoisa ... Taloudelliseen stressiin on saatavilla apua. ”Asioiden tekeminen alkaa sujua paremmin, kun ...

LUE SEURAAVA TARINA →

MENESTYSTARINOITA

Taloudelliseen stressiin on saatavilla apua. ”Asioiden tekeminen alkaa sujua paremmin, kun muistaa, että vaihtoehtoja on olemassa”

Taloudellinen stressi maatilalla on usein kokonaisvaltanen asia, joka vaikuttaa laajasti. Taloudellinen stressi vaikuttaa tuotannon lisäksi maatalousyrittäjän henkilökohtaiseen elämään, henkilökohtaiseen toimeentuloon. Taloudelliset haasteet aiheuttavat usein ajatuksia, jotka liittyvät myös maatilan jatkuvuuteen ja ylisukupolvisiin arvoihin. Taloudellista stressiä on ollut maataloilla pitkään. Jatkuvassa epävarmuudessa eläminen ja se, että maataloilla täytyy samalla suunnitella jotenkin eteenpäin. Investoinnit ovat suuria ja niitä tehdään katsoen tulevaisuuteen, mutta taloutta ei ole mahdollista suunnitella pidemmälle, kuin ehkä maksimissaan muutamien vuosien päähän tällä hetkellä. Taloudellinen stressi on tällä hetkellä maatalousyrittäjillä suuri kuormitustekijä.



Lue lisää ↓

Taloudellinen stressi maatilalla on usein kokonaisvaltanen asia, joka vaikuttaa laajasti. Taloudellinen stressi vaikuttaa tuotannon lisäksi maatalousyrittäjän henkilökohtaiseen elämään, henkilökohtaiseen toimeentuloon. Taloudelliset haasteet aiheuttavat usein ajatuksia, jotka liittyvät myös maatilan jatkuvuuteen ja ylisukupolvisiin arvoihin. Taloudellista stressiä on ollut maataloilla pitkään. Jatkuvassa epävarmuudessa eläminen ja se, että maataloilla täytyy samalla suunnitella jotenkin eteenpäin. Investoinnit ovat suuria ja niitä tehdään katsoen tulevaisuuteen, mutta taloutta ei ole mahdollista suunnitella pidemmälle, kuin ehkä maksimissaan muutamien vuosien päähän tällä hetkellä. Taloudellinen stressi on tällä hetkellä maatalousyrittäjillä suuri kuormitustekijä.

Haastateltavan nimi	Maija Pispala
Maataloustoiminnan tyyppi	Työkykykoordinaattori, projektityöntekijä: Välitä Viljelijästä - hanke.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Taloudellinen stressi

Mikä on sinun tarinasi?

Taloudellisessa stressissä on tyypillistä tietynlainen välttelykäyttäytyminen. Käyttäytyminen muuttuu herkästi lyhytpinnaiseksi, stressaantuneeksi, alkaa nukkumisvaikeudet ja muita oireita. Välttelykäyttäytymisessä lopetetaan esimerkiksi avaamasta laskuja, koska on syntynyt sellainen olo, että ei kuitenkaan pysty maksamaan laskuja kun tilillä ei ole rahaa. Aihetta yritetään sivuuttaa ja työntää pois mielestä. Myös mittasuhteiden katoaminen on melko tyypillistä. Ajatus siitä, että mitä väliä sillä on vaikka tämä maksaa useita sataasia, kun tililtä puuttuu kuitenkin koko ajan 50 000.

Lyhytnäköiset korjausyritykset ovat myös aika yleisiä. Muutokset saattavat olla isojaakin, esimerkiksi vaihdetaan tuotantosuuntaa ja toivotaan, että tilanne korjaantuu sillä ilman, että talouden ääreen pysähtyy miettimään kokonaisuutta ja toimia, jotka täytyy korjata taloudessa. Taustalla on tyypillisesti pelko tilan ja kodin menettämisestä, suvun perinnön menettämisestä sekä häpeään liittyvät tunteet. Häpeän tunne on yksi merkittävimmistä tekijöistä, joka estää kohtaamasta taloudelliset vaikeudet ja tekemästä siihen tarvittavia toimia.

Tilanteen käsittely

Apua on saatavilla hyvin. On neuvontaa, jota kautta on saatavissa talouteen erilaisia laskelmia tilanteen ratkaisemiseksi. Talouden korjaamiseksi tehtävät päätökset ovat usein aika isoja ja niiden tekeminen yksin ilman tukea on helposti vaikeaa. Se, että taloudellisessa stressissä päätyy yksin järkeviin ratkaisuihin ei ole kovin todennäköistä. Stressi aiheuttaa sen, että omat ajatukset lähtevät kaventumaan ja eri vaihtoehtojen näkeminen on vaikeaa. Yksin todennäköisesti ei edes havaitse niitä kaikkia mahdollisuuksia, joita on. Välitä Viljelijästä -projektissa esimerkiksi voidaan alussa auttaa siinä, että puretaan kokonaisuutta ja katsotaan niitä kaikkia asioita, mitkä talouteen vaikuttavat. Usein taustalla muutakin kuin vain talous. Kartoitetaan, onko taustalla terveyteen tai tilan tuotantoon liittyvät asiat, tarvitaanko kouluttautumista tai kuntoutusta. Joskus taloudelliset vaikeudet voivat johtua myös liiallisesta työmäärästä, jolloin tuotannosta ei saada hyödynnettyä sen potentiaalia. Asiat mietitään tilakohtaisesti, keinoja on monia erilaisiin tilanteisiin. Silloin kun viljelijä on väsynyt, niin juuri Välitä Viljelijästä -projekti on tärkeä tekijä, jotta pääsee alkuun siinä, mitä tarvitaan. Koulutuksia järjestää useampikin taho, neuvoja löytyy paljon, tilitoimistot ja kirjanpitäjät voivat olla avuksi. Tärkeää on perata se, mistä talouden ongelmat johtuvat. Tämän jälkeen lähdetään katsomaan tilannetta eteenpäin. Apuja on saatavilla paljon ja monenlaista.

Johtopäätökset ja vinkit

Tärkeää eteenpäin pääsemisessä on rohkeus pysähtyä talouden äärelle. Taloudellisessa stressissä herkästi ulkoistetaan itsensä, ikään kuin talous on asia, joka vain tapahtuu. Tärkeää on rohkaistua ottamaan asiasta kiinni. Häpeään sisältyy usein ajatus omasta huonommuudesta ja epäonnistumisesta. Sen sijaan, että ajatellaan, että minä olen epäonnistunut pitäisi enemmänkin nähdä asia asiana. Ajateltaisiinkin, että epäonnistuin tämän tekemisessä, mutta olen edelleen hyvä. Häpeästä irti pääseminen on helpottavaa. Kun häpeästä päästää irti, huomaakin, että taloudelliset ongelmat tai se, että joutuu esimerkiksi myymään sukutilansa, johtuukin esimerkiksi ympäröivistä olosuhdetekijöistä, se, millaisessa kunnossa tila oli silloin kun tila siirtyi hänelle, väärään kohtaan ajoitetusta investoinnista, joka liittyy asiaan, joka on täysin omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella. Nämä kun pystyy eriyttämään ja siirtämään häpeän sivuun, tulee viljelijästäkin usein aktiivisempi esimerkiksi talouden kuntoon saattamiseksi tehtävien päätösten tekemiseksi.

Vinkkejä muille viljelijöille

Päästä irti häpeästä ja ajatuksesta, että sinun on pakko tehdä jotain. Nämä ajatukset estävät näkemästä erilaisia mahdollisuuksia. Kohtaa taloudellinen tilanteesi. Budjetoi ja suunnittele. Se, että tiedät, millainen taloudellinen tilanteesi on, rauhoittaa jo ajatuksia.

„Toimintakyky palautuu jo paljon, kun päästää irti ajatuksesta, että on pakko. Asioiden tekeminen alkaa sujua paremmin, kun muistaa, että on vaihtoehtoja“

Joskus esimerkiksi tuotantotapoja muuttamalla saatetaan saada tilannetta korjattua. Jos tilanne vaatii sen, että maatila myydään, löytyy useita vaihtoehtoja ja asioita, joita voit vielä tehdä. Pyydä ulkopuolista katsomaan kanssasi taloudellista tilannetta. Päätösten tekeminen on helpompaa, kun asiasta on keskustellut ja päätöksen vaikutuksia arvioinut. Isojenkin suunnanmuutosten jälkeen tulet huomaamaan, että tästäkin päästiin eteenpäin.

Taloudellisen stressin tunnistaminen on tärkeää. Saattaa olla helpompaa hakea apua lääkäriä uniongelmiensa vuoksi kuin pysähtyä miettimään perimmäisiä syitä. Unettomuuden hoitaminen on tietysti tärkeää, mutta samalla on kiinnitettävä huomiota myös perimmäisiin syihin. Jos koettu oire johtuu taloudellisesta stressistä, se, että kiinnitämme huomiota vain oireeseen, ei lopulta helppoa tilannetta pitkällä aikavälillä.

Maija tuo esiin välttämiskäyttäytymisen. Kun koet, ettei sinulla ole mahdollisuuksia vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseen, on mahdollista, ettet edes yritä korjata sitä. Tällainen ajattelutapa on merkki siitä, että ajattelusi on alkanut kaventua. Muista, että vaihtoehtoja on aina. Vaikka joutuisit tekemään vaikeita päätöksiä taloudellisen tilanteen vuoksi, on tyypillistä, että vaikeiden päätösten jälkeen tunnet lopulta helpotusta ja löydät uutta toivoa ja uusia unelmia elämään. Taloudellisen stressin kohdatessa paras apu tulee yhteistyöstä. Talous- ja tuotantoneuvonta, tuki perimmäisten syiden löytämiseksi ja erilaiset hoidot oireiden vähentämiseksi, esimerkiksi psykoterapia.

Päästä irti häpeästä. Pyydä apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja muista, että koskaan ei ole liian myöhäistä.

« LUE EDELLINEN TARINA
"Elämässä on ottava muutakin kuin rakentaminen ja investointi"

LUE SEURAAVA TARINA »
Sukupolvet ja kumppanit

MENESTYSTARINOITA

Sukupolvet ja kumppanit

Kun sukupolvenvaihdos on saatu päätökseen, nuori maanviljelijä aikoo rakentaa uuden navetan. Hänen äitinsä loukkaantuu kuolettavasti onnettomuudessa. Tilanne laukaisee avuttomuuden ja sanattomuuden.

Lue lisää ↓



Kun sukupolvenvaihdos on saatu päätökseen, nuori maanviljelijä aikoo rakentaa uuden navetan. Hänen äitinsä loukkaantuu kuolettavasti onnettomuudessa. Tilanne laukaisee avuttomuuden ja sanattomuuden.

Maataloustoiminnan tyyppi	maitotila
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Sukupolvenvaihdos johtavat henkisiin ja fyysisiin ongelmiin ja terveysrajoitteisiin. Sukupolvelta toiselle periytyvät persoonallisuuden rakenteet.

Mikä on sinun tarinasi?

Kun naimaton maanviljelijä haluaa jatkaa tilan hoitamista ja tilan haltuunotto on saatu päätökseen, hän aikoo rakentaa uuden navetan. Kun suunnitteluvaihe ja hyväksyntä on saatu päätökseen, lypsyn yhteydessä tapahtunut onnettomuus aiheuttaa sen, että hänen äitinsä loukkaantuu kuolettavasti.

Tilanne aiheutti avuttomuutta ja puhumattomuutta..

Tällaiset kauaskantoiset onnettomuudet perheyriyksessä aiheuttavat epävarmuutta siitä, miten edetä. Seuraaviksi viikoiksi ja kuukausiksi kaikki suunnittelu pysähtyi. Isälle, joka on menettänyt vaimonsa ja kumppaninsa, ja pojalle (nuorelle viljelijälle), joka on menettänyt äitinsä, työntekijän, neuvonantajan ja tasapainottelupylvään vanhan ja nuoren viljelijän (isä-poika) välillä. Perheen keskipiste on hajonnut.

Tilanteen käsittely

He pitivät ulkopuolista apua tai neuvoja tässä vaiheessa vielä eräänlaisena holhouksena. Tässä vaiheessa tilan jatkajan piti ottaa kuolleen äidin rooli, jota ei tietenkään voitu täyttää. Tämä johtoi uusiin konflikteihin.

Yli kahden vuoden kuluttua yhteydenpito tilan tulevaisuudesta tuli mahdolliseksi kanankasvatuksen parissa toimivien sukulaisten kautta.

Maatalouden sosiaalisen toimintaympäristön ylläpitäminen on kuitenkin yhä vaikeampaa, koska viljelijöitä on kylissä yhä vähemmän.

Koska nuoresta maanviljelijästä tuli paikallisen urheiluseuran johtokunnan jäsen ja sinne suunniteltiin uutta seurataloa, paikallinen arkkitehtitoimisto antoi suunnittelutehtävän nuorelle naiselle. Tästä naisesta tuli nuoren maanviljelijän tyttöstävä rakennusaikana.

Sukupolvien välinen ristiriita on kuitenkin edelleen olemassa. Vanhalla maanviljelijällä on nyt myös kumppani. Ongelmana on, että nämä kaksi naista eivät tule toimeen keskenään. Pariskunnat asuvat samassa maalaistalossa, mutta kahdessa eri asunnossa. Tilalla on jatkuvasti erimielisyyksiä ja ristiriitoja.

Jossain vaiheessa oli tehtävä päätöksiä.

Pojalla ja isällä oli pelko siitä, että he menettävät nykyiset kumppaninsa konfliktin vuoksi.

Nuori maanviljelijä oli lisäksi henkilökohtaisen jaksamisen rajoilla työläiden päiviensä vuoksi.

Kotieläintiloilla on vaikea pitää vapaapäiviä.

Johtopäätökset ja vinkit

Tietoisuus mielenterveydestä kasvoi tilalla, ja viestintä alkoi parantua. Tietysti jos sukupolvien ja niiden ajatusten, mielipiteiden ja etiikan välillä on suuria eroja, on haastavaa tulla toimeen keskenään. Mutta viestintä ja rakenne auttoivat tässä tapauksessa paljon.

Ilman ulkopuolista apua se olisi ollut paljon vaikeampaa tai jopa mahdotonta.

Vinkkejä muille viljelijöille

Hyödyntäkää tilaisuus käydä ajoissa keskustelua sovittelijan avulla - joka ymmärtää ja voi samaistua viljelijöiden ja maatilalla asuvien ja työskentelevien ihmisten näkemyksiin.

Ulkopuolisen avun saaminen aikaisemmin, paremmat ja ”matalan kynnyksen” palvelut olisivat erittäin hyödyllisiä monissa tähän tapaukseen verrattavissa olevissa tapauksissa.

Jos mahdollista, kaikkien osapuolten tulisi pyrkiä arvovapaaseen keskusteluun ja neuvotella kompromissi, jonka avulla tilan ihmiset voivat työskennellä ja elää hyvin yhdessä - vaikka he eivät aina olisikaan samaa mieltä.

← LUE EDELLINEN TARINA
Taloudelliseen stressiin on saatavilla apua. "Asioiden tekeminen alkaa sujua paremmin, kun ...

LUE SEURAAVA TARINA →
Riippuvuuden voittaminen: menestystarina

MENESTYSTARINOITA

Riippuvuuden voittaminen: menestystarina

Lypsykarjan navetan rakentamisen jälkeen, joka oli jo haastavaa aikaa, syntyi ensimmäinen lapsi. Asunto-tilanne muuttui entistäkin ahtaammaksi ja ahtaammaksi:

Lue lisää ↓



Lypsykarjan navetan rakentamisen jälkeen, joka oli jo haastavaa aikaa, syntyi ensimmäinen lapsi.

Asunto-tilanne muuttui entistäkin ahtaammaksi ja ahtaammaksi:

- Vanhemmat kellarissa
- seuraaja yläkerrassa, jossa kaksi huonetta oli alustavasti valmisteltu.

Maatilalla oli aina ehdoton etusija.

Isä ei näin ollen ollut läsnä pojan syntymässä: hän oli navetassa. Siitä lähtien vaimo puuttuu maatilalan työntekijänä ja maanviljelijöiden vanhemmat kohtasivat terveysongelmia. Vieraantumisen kiihtyi.

Maataloustoiminnan tyyppi	lypsykarjatila (140 lypsylehmää, oma kasvatus).
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Riippuvuus jatkuvasta kasvusta, yhä suuremmaksi ja suuremmaksi kasvamisesta johti vieraantumiseen vaimosta ja lapsesta.

Mikä on sinun tarinasi?

Tässä perheviljelmässä sukupolvet työskentelevät yhdessä. He tekevät kovasti töitä, ja jossain vaiheessa he menettivät suunnan.

Navetan rakentaminen tapahtui sovinnollisesti kaikkien perheenjäsenten kesken, jotta he pystyivät ottamaan askeleen eteenpäin ja saivat paremmat ja suuremmat tilat:

- Ensimmäinen lypsylehmille
- sitten rakennus kasvatusta varten
- sitten maanviljelijöiden talo muunnetaan.

Lypsykarjan navetan rakentamisen jälkeen, joka oli jo haastavaa aikaa, syntyi ensimmäinen lapsi.

Asunto-tilanne muuttui entistäkin ahtaammaksi ja ahtaammaksi:

- Vanhemmat kellarissa
- seuraaja yläkerrassa, jossa kaksi huonetta oli alustavasti valmisteltu.

Maatilalla oli aina ehdoton etusija.

Isä ei ollut läsnä pojan syntymässä: hän oli navetassa. Siitä lähtien vaimo puuttuu maatilalan työntekijänä ja maanviljelijöiden vanhemmat joutuivat hoitamaan terveysongelmia.

Maanviljelijän isällä diagnosoitiin pitkälle edennyt MS-tauti, äidillä diagnosoitiin nivelrikko koko kehossaan.

Vieraantumisen kiihtyi.

Vaimo on täysin hukkua lapseenhoitoon ja tilanteeseen.

He asuvat kahdessa kaoottisessa huoneessa ilman yhteyttä (Covid) muihin perheisiin tai äiteihin, ja hänen omat vanhempansa ovat noin 50 kilometrin päässä. Kastehaastattelussa (lapsi on vuoden ikäinen) vaimolla diagnosoidaan vakava masennus. Keskustelun aikana kävi ilmi, että hänellä oli lyhyt rakkaussuhde lankonsa kanssa, jotta hän tuntisi jälleen itsensä.

Niinpä koko tilanteesta tuli lyhyessä ajassa haastava puolisoille, heidän pienelle perheelleen ja myös laajemmalle perheelle.

Kaikki asianosaiset olivat häkellyneitä. Tilanne näytti toivottomalta. Ero oli näköpiirissä. Heräsi kysymys: "Kenen vuoksi me teemme tämän kaiken?"

Samaan aikaan on taloudellisia rajoitteita tehtyjen investointien jälkeen ja siten eroaminen oli lähes taloudellinen mahdottomuus teknisellä tasolla.

Tilanteen käsittely

Perhelääkäri halusi tarjota psykologista apua. Kenelläkään osallistujista ei ollut asiasta aiempaa kokemusta. Vasta diakoniatyöntekijän kanssa käydyn keskustelun ja hänen saattajansa kanssa he ymmärsivät, että ulkopuolinen apu oli välttämätöntä.

Tässä tapauksessa oli onnenpotku, että psykologinen apu molemmille puolisoille voitiin aloittaa välittömästi. Tämä johti konkreettisiin ja hyviin keskusteluihin sekä elämän ja toiminnan pohdintaan.

Kotieläintiloilla ei juuri ole varaa vapaapäiviin.

Jos uusia huomattavia investointeja tehdään vieraan pääoman turvin, tilanne voi muuttua hyvin joustamattomaksi kaikille osapuolille.

Onni onnettomuudessa oli se, että vaimon sukulainen, joka oli jäänyt varhaiseläkkeelle, auttoi maatilalla epäroimättä, kun sitä pyydettiin. Tämä johti fyysiseen helpotukseen, antoi aikaa perheelle, avioliitolle, parisuhteelle, vaimolle ja lapselle. Luottamusta voitiin jälleen rakentaa, ja oli jälleen mahdollista tuntea rakkautta ja osallistua elämään. Tämä helpotti myös maanviljelijän vanhempien taakkaa maatilalla.

Johtopäätökset ja vinkit

Tilanteet muuttuvat.

Itsetuntoa ei tarvitse määrittellä jatkuvan kasvun ja "enemmän ja enemmän" -ajattelun perusteella

Maatalousyrittäjät saavat elää myös yksityisesti.

Tämä vaikuttaa hyvin loogiselta kaikille, myös maanviljelijöille.

Mutta jos perheyrittäjä jostain syystä jyrää sinut, on olemassa taipumus, joka ei ole sattumanvarainen, mutta joka ei monissa tapauksissa johda hyviin tuloksiin: työskennellä yhä enemmän ja enemmän. Jäädä navettaan, eikä nähdä enää kokonaiskuvaa pidemmälle.

On erittäin tärkeää, että perheyrittäjänä tekee päätöksensä ja huolehtii paitsi yrityksestä myös perheestä. Tämä on hedelmällistä.

Vinkkejä muille viljelijöille

"Pelkät lehmät ja jatkuva kasvu eivät ole oikea tapa. Tarvitaan laajempaa näkemystä ja avointa mieltä!"

Mikä elämässä on tärkeää?

On hyvä tarttua kirjaan, joka ei ole maatalouskirjallisuutta. Suositeltavaa luettavaa:

Michael Ende: Peppo der Straßenkehrer (Peppo ladunlakaisija)

Heinrich Böll: der Fischer (Kalastaja)

Tässä perheviljelmässä sukupolvet työskentelevät yhdessä.

Kova ja vakaa työ on vakauden ja maadoittumisen lähde, erityisesti maanviljelyssä, kun työskennellään luonnon, maaperän, kasvien ja eläinten kanssa.

Kova työ on hyvä ja hieno asia, jopa kaikki äärimmäiset kausihuiput.

Jossain vaiheessa on kuitenkin oltava varovainen, jotta kompassi säilyy ja suunta ei katoa.

Jos lapsesi syntyy, etkä ole paikalla, koska et ole saanut työtäsi valmiiksi, sinun on kiireesti mietittävä uudelleen, mitä teet, miten olet järjestäytynyt ja miten asetat prioriteettisi.

Ulkopuolisen avun hankkiminen voi olla erittäin hyödyllistä monissa tämän kaltaisissa tapauksissa.

Tässä tapauksessa oli onni onnettomuudessa, että nuori maanviljelijäperhe sai sukulaiselta tukea valtavasta työmäärästä selviytymisessä.

« LUE EDELLINEN TARINA
Sukupolvet ja kumppanit

LUE SEURAAVA TARINA »
Menetyksestä selviytyminen: elinikäinen oppiminen

MENESTYSTARINOITA

Menetyksestä selviytyminen: elinikäinen oppiminen

Kun isän traaginen kuolema ladossa oli tapahtunut, nimettiin puheissa maanviljelijä tilan jatkajaksi, hänen ollessa vasta 12-vuotias. Perheviljelmällä syntyi tilanne, joka oli täynnä paineita.

Lue lisää ↓



Kun isän traaginen kuolema ladossa oli tapahtunut, nimettiin puheissa maanviljelijä tilan jatkajaksi, hänen ollessa vasta 12-vuotias. Perheviljelmällä syntyi tilanne, joka oli täynnä paineita.

Maatilan haltuunoton jälkeen kahdelle sisarukselle tehtyjen maksusuoritusten toteuduttua, tilanne perheen sisällä kiristyi.

Maataloustoiminnan tyyppi	lypsykarjatila (9 lypsylehmää, joilla on rodunjalostusta).
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Isä kuoli 18 vuotta sitten traagisen onnettomuuden seurauksena tallissa, kun härkä työnsi hänet maahan. Maanviljelijä oli tuolloin 12-vuotias ja joutui seuraamaan kaikkea lähietäisyydeltä, koska hän oli tuolloin isänsä kanssa tallissa.

Mikä on sinun tarinasi?

Kolmesta lapsesta vanhimpana maanviljelijä oli jäänyt jumiin maatilan jatkajan rooliinsa, kun isä kuoli traagisesti navettatöiden yhteydessä. Sen jälkeen kuluneiden 18 vuoden aikana päivittäinen taakka ja vastuu kasvoivat koko ajan.

Vielä muutama vuosi sitten maanviljelijän äiti oli täysin mukana työvoimana. Hän pystyi kuitenkin yhä vähemmän auttamaan fyysisten rajoitusten ja sairauden vuoksi.

Maatalousyrittäjän kohdalla seuraus oli: "Minun on aina tehtävä kaikki – kaikki yksin, yksin".

Tilanne tilalla heikkeni jatkuvasti. Kävi myös ilmi, että maanviljelijä hakkasi nuorempaa veljeään, vaikka tämä auttoi häntä maatilalla.

Kun maanviljelijä oli 28-vuotias, hän aloitti hänen äitinsä kanssa yhtymän. Siihen asti tila oli kuulunut äidille yksin. Sisarukset maksettiin pois ja kaikki asiat vahvistettiin notaarilla.

Kahdelle sisarukselle kahden vuoden aikana suorittamien maksujen vuoksi perheen sisäinen tilanne kiristyi entisestään.

Avuttomuus ja yksinäisyys nousivat esiin yhä enemmän.

Etäisyys sisaruksiin kasvoi ja kasvoi, eikä yhteistyö äidin kanssa ollut paras mahdollinen ajatus.

Kyse ei ollut täydellisestä luovutuksesta, tämä johtui vanhemman sukupolven taloudellisista tarpeista.

Jatkuvan päivittäisen työn taakan ja sen vuoksi, että hänen äitinsä on fyysisesti heikko ja hänen sisaruksensa rakentavat omaa elämäänsä, maanviljelijä tuntee jäävänsä yksin paitsi maatilan töiden kanssa, myös henkilökohtaisesti ja sosiaalisesti.

Tilanteen käsittely

Kun maanviljelijä ilmoitti perheelleen: "Saatte nähdä", ja hän lausui niitä yhä useammin, sisko huolestui kovasti.

Sisar haki apua maatalouden perheneuvontapalveluista. Monien sanallisten ja fyysisten vammojen vuoksi keskustelua voitiin käydä vain äidin ja siskon kanssa.

Sisko haki lisäapua viestintävalmentajalta, jolla oli maatalousalan tausta.

Äidin äkillisen ja odottamattoman kuoleman ja tunnetilanteen vuoksi osallistujat pääsivät keskustelemaan intensiivisesti valmentajan kanssa.

Se tunnustettiin keinoksi selviytyä perheen uudesta tilanteesta – kolme sisarusta ja maatala. Tuli tilanne, jossa voitiin tarkastella mahdollisuuksia muuttaa maatilaa.

Tällä hetkellä kaikki suoraan tai välillisesti mukana olevat perheenjäsenet ovat tietoisia tilan tilanteesta.

Samaan aikaan ratkaisu ei ole lainkaan selvä.

Kaikki on vielä auki, sillä tilanne uhkaa kärjistyä uudelleen äidin kuoleman vuoksi. Nyt on kuitenkin mahdollista ottaa vastaan ulkopuolista apua, ja kaikki asianosaiset ovat sitä nimenomaisesti toivoneet.

Johtopäätökset ja vinkit

Usein neuvoja ja apua on helpompaa saada maataloudessa työskentelevien naisten kuin miesten kautta.

Tässäkin tapauksessa sisar sai tietää, mitä oli tekeillä, ja hän korotti ääntään ja haki apua.

Maanviljelijälle itselleen oli tällöin mahdotonta jättää tilanne huomiotta.

Vinkkejä muille viljelijöille

On tärkeää pitää yhteyttä toisiinsa.

Tietenkin joskus on eräviä mielipiteitä ja jopa riitoja sisarusten välillä.

Samalla nämä sisarukset ja läheiset perheenjäsenet tuntevat yleensä henkilön, viljelijän, melko hyvin, ja he voivat nähdä, onko henkilökohtaisesti tai sosiaalisesti tapahtunut sellaista kehitystä, joka voisi mahdollisesti johtaa avun tarpeeseen.

Tarve ei ole vain etsiä riittävästi työvoimaa maatilalle, vaan myös hyvä yhteiselämä, tuen kulttuuri.

Ennalta suunnitellut tilanteet aiheuttavat paljon paineita asianosaisille.

Joskus on suuri taakka olla ennakoitu jatkaja, joka ei pysty suuntautumaan muuhun koulutukseen tai työhön – vain nähdäkseen enemmän maailmaa.

Tässä tapauksessa taakka oli maanviljelijälle liian suuri, mutta tietoisuus tilanteesta on saatu, ja nyt on hyvä perusta työskentelylle – se ei ole ristiriidatonta, mutta ainakin tavoitteellista.

« LUE EDELLINEN TARINA
Riippuvuuden voittaminen: menestystarina

LUE SEURAAVA TARINA »
Positiiviset toimet odottamattomien menetysten käsittelemiseksi

MENESTYSTARINOITA

Positiiviset toimet odottamattomien menetysten käsittelemiseksi

Monien nopeasti peräkkäin tapahtuneiden kuolemantapausten jälkeen syntyi valtava paine, joka johti poikkeuksellisen myönteisiin yhteisiin toimiin. Kylän ja alueen naiset astuivat esiin, reagoivat ja ryhtyivät merkittäviin toimiin.



Lue lisää ↓

Monien nopeasti peräkkäin tapahtuneiden kuolemantapausten jälkeen syntyi valtava paine, joka johti poikkeuksellisen myönteisiin yhteisiin toimiin. Kylän ja alueen naiset astuivat esiin, reagoivat ja ryhtyivät merkittäviin toimiin.

Maataloustoiminnan tyyppi	Lypsykarjavaltainen alue
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Traagiset kuolemantapaukset lyhyessä ajassa aiheuttivat kylän maanviljelijäperheissä suurta huolta miehistä, perheistä ja maataloista.

Mikä on sinun tarinasi?

Viimeisten kolmen vuoden aikana monet maanviljelijät (9 miestä, 50-65-vuotiaita) kuolivat hyvin äkillisesti. Useimmat heistä sydänkohtaukseen. Yhdellä henkilöllä oli jo ennestään sairaus, yhdellä syöpä, yksi joutui maatalousonnettomuuteen heinänosturin kanssa. Kolmessa tapauksessa lapset olivat hyvin nuoria (8-15-vuotiaita). Miehille kehittyi vakava ja huolestuttava pelko ja huoli. Tämän johdosta ajatus yhteisestä vetoomuksesta maatilaperheiden terveyden, voimien ja luottamuksen puolesta syntyi.

Ensimmäisen yhteisen tapahtuman tarkoituksena oli avata mieli, sydän ja sielu tulevaisuutta varten.

Se oli hyvin epätavallinen tapa.

Mahdollisesti tämän epätavallisen lähestymistavan ja tilanteen käsittelyn ansiosta tapahtuman voima oli vielä suurempi.

Nopeasti peräkkäin tapahtuneiden tapahtumien jälkeen syntyi aluksi avuttomuutta ja pelkoa. Toisaalta tämä stressaava tilanne mahdollisti poikkeuksellisen ja kestäväen yhteistoiminnan.

Avuttomuuden ja pelon tunne ei kuitenkaan hävinnyt kokonaan, mutta voimaantuminen oli suurta, ja tulevaisuuteen katsominen tuntui optimistiselta ja luottavaiselta.

Tilanteen käsittely

Kun kaikki traagiset tapahtumat tapahtuivat, ryhmä erittäin huolestuneita vaimoja ja nuoria perheitä päätti reagoida tilanteeseen ja luoda muutoksen.

He pelkäsivät, että nämä uskomattomat kuolemantapaukset voisivat jatkua, ja he halusivat toimia ja tehdä jotain asialle.

Eräs diakoni osallistui ongelmien ja huolenaiheiden käsittelyyn, ja sen seurauksena suunniteltiin ja toteutettiin rukouskävely yhdessä asianomaisen ryhmän kanssa. Tällä vetoomuksen rukouskävelyllä oli kolme tarkoitusta:

Terveyttä, voimaa ja luottamusta.

Terveys, jotta kaikki pysyisivät terveisinä tai tulisivat jälleen terveiksi.

Vahvuus, erityisesti naisille ja heidän lapsilleen, jotta he selviytyisivät vaikeasta ajasta ja tietysti myös työnteosta (maatalous jatkuu kaikissa perheissä).

Luottamus, että kaikki tajuaisivat, että asiat paranevat jälleen ja voivat jatkaa eteenpäin.

Pienet suojeluskävelit annettiin jokaiselle osallistujille ja ne siunattiin.

Taikapankin tarina kerrottiin musiikin säestyksellä:

Jokaisella meistä on "taikapankki". Emme vain näe sitä, koska pankki on AIKA!

Kun heräämme joka aamu, meille annetaan 86400 sekuntia elämään päiväksi, ja kun menemme illalla nukkumaan, loppuaikaa ei hyvitetä meille. Se, mitä emme kokeneet sinä päivänä, on menetetty, menetetty ikuisesti. Eilinen on mennyttä.

Rukousten aikana ja sen jälkeen muun muassa tietoisuus ajasta terävöityi: menneisyydestä, nykyisyydestä ja tulevaisuudesta.

Kyse oli siitä, mitä on tapahtunut muuttumattomasti ja mitä meidän on mahdollista muokata.

Viitattiin maatalouteen, jossa monissa tapauksissa on luotu hamsteripyörät, jotka aluksi aiheuttavat stressiä maatilalla ja perheessä, parisuhteessa, avioliitossa ja sukupolvien välillä ja voivat lopulta johtaa psykologisiin ongelmiin.

Elämänlaatua käsiteltiin. Kyse ei ollut nykyisestä "työ- ja yksityiselämän tasapainosta", johon liittyy huomattavia poikkeamia, vaan tietoisuudesta jokapäiväisessä elämässä ja työssä maataloilla sekä sosiaalisessa kanssakäymisessä toistensa kanssa.

Rukouskävely järjestettiin marraskuussa 2022, ja sillä oli suoria myönteisiä vaikutuksia tietoisuuden ja asioiden käsittämisen osalta. Aika on vielä liian lyhyt pitkäaikaisiin lausuntoihin.

Se oli hieno, epätavallinen ja yhteisöllisyyttä vahvistava kokemus.

Johtopäätökset ja vinkit

Kaikesta draamasta ja tragediasta huolimatta - ehkä jopa erityisesti silloin - on tärkeää ymmärtää paine, huoli, pelko ja se, että sen kanssa on tultava toimeen ja odotettava sen muuttumista.

Vinkkejä muille viljelijöille

Olkaa avoimia ja puhukaa huolistanne, riippumatta siitä, kuinka kriittisinä pidätte niitä.

Keskustele toisten kanssa heidän tunteistaan ja ota askel eteenpäin yhdessä käsi kädessä.

Yhteistyössä on voimaa. Se ei näy pelkästään päivittäisen maataloustyön yhteistoiminnassa, vaan myös yhteistoiminnassa valtavien yhteiskunnallisten haasteiden ratkaisemisessa.

Tämä naisten ja kylän ja alueen muiden perheiden yhteinen toiminta on epätyypillistä, mutta samalla ja mahdollisesti juuri erityisluonteensa vuoksi se oli hyvin voimakas lähtökohhta tunteiden jakamiselle ja tilanteen voittamiselle.

« LUE EDELLINEN TARINA
Menetyksestä selviytyminen: elinikäinen oppiminen

LUE SEURAAVA TARINA »
EmbraceFarm: maatilaperheiden tukeminen menetyksen kanssa selviytymisessä

MENESTYSTARINOITA

EmbraceFarm: maatilaperheiden tukeminen menetyksen kanssa selviytymisessä

Vuodesta 2014 lähtien EmbraceFARM on työskennellyt maatilaperheiden hyväksi, joihin on vaikuttanut äkillinen menetys, trauma tai epäilty itsemurha, tarjoamalla vertaistukiryhmiä, vuotuisia kirkollisia muistotilaisuuksia ja suruviikonloppuja.

Lue lisää ↓



Vuodesta 2014 lähtien EmbraceFARM on työskennellyt maatilaperheiden hyväksi, joihin on vaikuttanut äkillinen menetys, trauma tai epäilty itsemurha, tarjoamalla vertaistukiryhmiä, vuotuisia kirkollisia muistotilaisuuksia ja suruviikonloppuja.

Visio: Välittävä, kannustava ja tuomitsematta jättävä yhteisö kaikille niille, joihin maatalousonnettomuudet ja traumat vaikuttavat.

Tehtävä: tukiverkoston kasvattaminen ja ylläpitäminen kaikille maatalousonnettomuuksista ja -tapaturmista kärsineille.

Tehtävänsä toteuttamiseksi EmbraceFARM tukee suoraan maatilaperheitä, mukaan lukien lapsia ja nuoria, jotka ovat menettäneet läheisensä maatilalla sattuneessa onnettomuudessa tai traumassa, sekä henkilöitä, jotka ovat loukkaantuneet vakavasti onnettomuuden seurauksena.

Haastateltavan nimi	Catherine Kenneally Embrace FARM Business Development Manager.
Maataloustoiminnan tyyppi	kansalaisjärjestö Rekisteröity hyväntekeväisyysjärjestön numero: 20149956 Registered Charity Revenue number: CHY 21837
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Menetys ja suru

Mikä on sinun tarinasi?

Maatilalla sattuneen onnettomuuden vaikutus perheeseen on mittaamaton. Se on vakava rasite onnettomuudesta selvinneelle sekä perheelle taloudellisesti, fyysisesti ja emotionaalisesti. Nämä kaikki ovat elämän ulottuvuuksia, joilla voi olla suuri vaikutus yksilön mielenterveyteen ja suuri vaikutus perheeseen. Tuen tarjoaminen maanviljelijöille ja heidän perheilleen tällaisissa olosuhteissa on tärkeää, jotta voidaan varmistaa maatilalan taloudellinen ja tuotannollinen kestävyys.

Embrace FARM on sitoutunut tukemaan maatalousonnettomuuksista kärsineiden hyvinvointia Irlannissa. Heidän arvokas tukensa ja työnsä yhteisön kanssa osoittaa, että henkinen hyvinvointi on tärkeä osa ihmisen matkaa kohti toipumista ja niille, jotka ovat menettäneet traagisesti läheisensä tai jotka joutuvat selviytymään maatilalla sattuneen, elämää muuttavan tapaturman pysyvistä vaikutuksista.

Maaseudun mielenterveyden ymmärtämistä on jatkuvasti parannettava. EmbraceFARMin vuoden 2019 konferenssissaan toteuttamassa kyselyssä, johon osallistui yli 100 osallistujaa, 83 prosenttia uskoi, että mielenterveyteen liittyy maaseudulla enemmän leimautumista kuin kaupungeissa. Tämä on FARMRES:ille hälytysignaali tietoisuusteeman ja mielisairauksiin liittyvän leimautumisen vähentämisen tärkeydestä.

Viljelijöiden resilienssin kehittäminen on ratkaisevan tärkeää, sillä sitä tukevat muun muassa ilmastonmuutoksen aiheuttamat taloudelliset, sosiaaliset ja rahoituskelliset tekijät. On tarpeen kehittää asianmukaisia ohjelmaresursseja, jotka ovat pohjimmitaan viljelijänkestäviä. Viljelijän resilienssiä voidaan vahvistaa, kun viljelijä on sopeutumiskykyinen ja saa tukea.

EmbraceFARM on erittäin vahvasti integroitunut maatalousyhteisöön. He ovat luoneet ympäristön, jossa viljelijät ja viljelijäperheet tietävät, että puhuminen on ok. Heidän ja muiden virastojen välinen yhteistyö takaa yhteisön tukiverkoston ja vähentää yksinäisyyttä ja eristyneisyyttä vakavien traumojen aikana. Se on korvaamatonta ja mittaamatonta tukea, ja se on onnistunut rakentamaan erityisen yhteisöllisen tuen.

Embrace FARMin visiona on olla välittävä, kannustava ja tuomitsematta jättävä yhteisö kaikille, joihin maatalousonnettomuudet ja traumat vaikuttavat. Heidän tärkeimmät toimensa ovat:

Leskien tukeminen ensisijaisesti kumppanin äkillisen menetyksen, itsemurhaepäilyn, äkillisten lääketieteellisten tapahtumien, kuten sydänkohtauksen, syöpädiagnoosin ja yllättävän loukkaantumisen vuoksi. Lisäksi he tukevat viljelijäperheitä maatalousonnettomuuksien, kuten amputaatioiden, selkäydin- ja aivovammojen, aiheuttamien elämänmuutosten vuoksi. Tukea saavat myös perheet, jotka ovat menettäneet lapsen tai vanhemman.

Tilanteen käsittely

Ohjelman tavoitteena on korjata maaseudun palveluiden puute tarjoamalla jäsenelty, keskitetty yhteyspiste, jonka kautta paikalliset ammattilaiset ja vertaistukihenkilöt voivat tarjota tukea perheille ja yhteisöille, jotka ovat kärsineet maataloilla tapahtuneesta äkillisestä traumasta.

1. Vertaistuki
2. Akkreditoitun neuvonnan tuottaminen
3. Encircle-ohjelma - henkilökohtaisen emotionaalisen ja käytännöllisen tuen tarjoaminen maatilaperheille äkillisen menetyksen ja loukkaantumisen jälkeen.

Keskeisiä viestejä ovat:

Toivo: Tavoitteenamme on tarjota toivoa ja ymmärrystä.

Askel kerrallaan: "Ei ole mitään kiirettä, olemme täällä tarjoamassa tukea niin kauan kuin sitä tarvitaan."

Johtopäätökset ja vinkit

EmbraceFARMin edellä mainitussa, luonnonmukaisesti kehittyneessä profiilissa korostetaan sen roolia maatilaperheiden tukemisessa. Se on ainutlaatuinen irlantilainen kehittämis- ja johtamisorganisaatio, jolla on useita ohjelmia, joita voidaan mukauttaa sen kehitykseen FARMRes-kumppaneiden puitteissa.

Vinkkejä muille viljelijöille

Pyrimme muistuttamaan maatalojen perheitä siitä, millaista tukea on saatavilla riippumatta siitä, missä vaiheessa heidän toipuminen on. Meillä kaikilla on oma osuutemme - mielenterveys kuuluu kaikille.

On tunnustettava maataloudessa työskentelevien ihmisten tarpeet. Maatalous ja maaseutu ympäristöt ovat luonteeltaan monimuotoisia ja monimutkaisia. FARMResilla on mahdollisuus parantaa ihmisten mielenterveyttä sekä terveyttä ja hyvinvointia.

Maatilalla sattunut onnettomuus tai odottamaton kuolema ei vaikuta ainoastaan henkilöön, joka on menettänyt henkensä tai loukkaantunut, vaan myös hänen lähipiiriinsä, ystäviinsä ja paikallisyhteisönsä. EmbraceFARM tukee kuuntelemalla ja olemalla perheiden käytettävissä sekä vastaamalla kysymyksiin maatilalla sattuneen onnettomuuden jälkeen. Embrace FARM tarjoaa ihmisille tilan, jossa he voivat tulla muistamaan läheisiään vuosittaiseen ekumeeniseen muistotilaisuuteen.

EmbraceFARM isännöi vuosittain perheviikonloppuja, joita akkreditoitu neuvonantaja ohjaa, kun puoliso, lapsi tai sisarus on menettänyt puolisonsa maatilalla sattuneessa onnettomuudessa.

← LUE EDELLINEN TARINA
Positiiviset toimet odottamattomien menetysten käsittelemiseksi

LUE SEURAAVA TARINA →
Farmers4Safety – Riskien hallinta yhdessä

Farmers4Safety – Riskien hallinta yhdessä

Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI -pilottihankkeessa otettiin käyttöön vertaisryhmämentorointi- ja valmentajamalli, jonka tarkoituksena oli saada viljelijät muuttamaan asenteita ja käyttäytymistä maatalojen turvallisuuden suhteen puuttumalla maatalojen turvallisuuteen ja henkiseen hyvinvointiin liittyviin sosiaalisiin normeihin ja parantamalla niitä.

Lue lisää ↓



Farmers4Safety Managing Risk Together EIP AGRI -pilottihankkeessa otettiin käyttöön vertaisryhmämentorointi- ja valmentajamalli, jonka tarkoituksena oli saada viljelijät muuttamaan asenteita ja käyttäytymistä maatalojen turvallisuuden suhteen puuttamalla maatalojen turvallisuuteen ja henkiseen hyvinvointiin liittyviin sosiaalisiin normeihin ja parantamalla niitä.

Haastateltavan nimi	Niamh Nolan - projektipäällikkö
Maataloustoiminnan tyyppi	Organisaatio, joka on perustettu yhteistyössä maatalousministeriön (Department of Agriculture Food and Martin) ja Irlannin maaseutuverkoston (The Irish Rural Network) kanssa. Hanketta toteutti kentällä koulutettu maatalojen mentoriverkosto, johon kuului seitsemän henkilöä: projektipäällikkö/koordinaattori ja kuusi mentoria (2 per maakunta). Hanke toteutettiin yhdessä BRIDE-hankkeen (Biodiversity Regeneration in a Dairying Environment), Duncannon Blue Flag Farming & Communities Scheme -ohjelman, New Futures Farming Group -ryhmän sekä terveys- ja turvallisuusviranomaisten kanssa, jotka toteuttavat hanketta valuma-alueillaan.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Farm Safety Health and Wellbeing – Maatalojen turvallisuus, terveys ja hyvinvointi

Mikä on sinun tarinasi?

Farmers4Safety oli Irlannin maatalous-, elintarvike- ja merenkulkuministeriön rahoittama 18 kuukauden mittainen pilottihanke.

Johtava yhteistyökumppani Irish Rural Link (IRL) loi vertaisryhmämentorointi-käsitteen toteuttamiskelpoiseksi ja menestyksekkääksi ennakkotapaukseksi. Toiminta perustui tuloksiin, joita saatiin edellisestä maatalojen turvallisuusmentorointiohjelmasta "Farmers Inspiring Farmers" (Maatalousyrittäjät innostavat maatalousyrittäjiä), joka toteutettiin vuonna 2013 ja joka keskittyi

neljään Keski-Irlannin maakuntaan. Ohjelma sai myönteistä palautetta ja siinä yksilöitiin sekä maanviljelijöiden kohtaamia haasteita että mahdollisia ratkaisumahdollisuuksia, jotka voitaisiin sovittaa myös maan muille alueille.

Vertaisryhmäohjaus on tunnustettu myös Seanadissa, jossa todettiin, että "tutkijat ovat havainneet, että kun viljelijät keskustelevat viljelijöiden kanssa käytännönläheisesti ja keskittyvät jatkuvasti tiettyyn asiaan, se johtaa yleensä siihen, että käytännösäännöt hyväksytään paremmin" (s. 169). [Seanadin julkisen kuulemiskomitean raportti maatalojen turvallisuudesta](#) (2015).

Edellisen ohjelman osallistujat arvioivat suuresti tätä viljelijöiden johtamaa lähestymistapaa, ja tässä hankkeessa pyrittiin laajentamaan sitä. Tämän keskeisen periaatteen onnistuneen toteuttamisen avulla hanke pyrkii saavuttamaan tavoitteensa, eli lisäämään tietoisuutta terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia koskevista asioista maataloilla. Lisäksi hankkeessa pyrittiin esittelemään kohdeyleisöille käytännön tapoja käsitellä havaittuja haasteita ja korostamaan saatavilla olevia tukimuotoja.

Päätavoitteena on opastaa viljelijät ja viljelijäperheet tarvitsemiensa tukien/palvelujen piiriin ja luoda pysyvä maatalojen turvallisuus-, terveys- ja hyvinvointiverkosto käyttämällä viljelijöille sopivaa keskustelua. Tavoitteena on myös korostaa kaverijärjestelmän luomisen merkitystä maatalousalan sosiaalisen eristytymisen torjumiseksi.

Näiden ja muiden tavoitteiden saavuttamiseksi perustettiin viljelijöiden vertaisryhmä, joka koulutettiin F4S-hankkeen yleisten tavoitteiden toteuttamiseen.

Tärkeä osa heidän koulutustaan oli osallistuminen useisiin mielentervestietoisuutta käsitteleviin seminaareihin, joita järjesti Mental Health Irelandin kehitysvastaava Finola Colgan, joka on kansallinen yhteyshenkilö maatalojen järjestöjen ja viljelijöiden kanssa.

Tilanteen käsittely

Vertaisryhmä käsitteli muun muassa maatalan riskinarviointia, jota maatalous-, elintarvike- ja merenkulkuministeriö edellyttää.

Keskeinen tuotos, joka kehitettiin yhteistyössä Mental Health Irelandin kanssa, oli elämäntilanteiden arviointityökalu, jonka viljelijä voi ladata ja täyttää omalla ajallaan. Se laadittiin seuraavasti:

1. Työmäärä – Tässä osiossa käyttäjä voi arvioida työmääräänsä.
2. Fyysinen ja psyykinen terveys – Tässä osiossa käyttäjä voi arvioida fyysisistä ja psyykkistä terveyttään.
3. Laatu-aika: Tässä osiossa käyttäjä voi arvioida, miten käyttää vapaa-aikaa ja on vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

Kyselylomakkeeseen on liitetty arviointiasteikko, joka antaa käyttäjälle tilaisuuden tiedostaa paremmin, miten hänellä menee maanviljelyssä ja henkilökohtaisessa elämässä. Se auttaa tunnistamaan, mitä osa-alueita viljelijän olisi hyvä kehittää. Lisäksi linkkejä on listattu avun ja tuen lähteisiin.

Vertaisryhmämentorointi: Hankkeen pilottivaiheessa maatalojen vertaismentorointiryhmä tapasi viljelijöitä paikan päällä ja avusti heitä maatalojen riskinarvioinnin turvallisuussuunnitelmien laatimisessa. He loivat viljelijöiden välille kaverijärjestelmiä ja tekivät maatalojen turvallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asennetutkimuksia. Tämän toiminnan ansiosta viljelijät pystyivät keskustelemaan kahden kesken vertaisryhmänsä kanssa ja keskustelemaan mielenterveyteen liittyvistä huolenaiheista tai hakemaan neuvoja.

Maanviljelijät ja maatalojen perheet olivat avoimia keskustelemaan vertaismentoreiden kanssa, koska he olivat maanviljelijätovereita, mikä helpotti heidän yhteydenpitoa, kuuntelemista, viestintää ja sitoutumista toisiinsa, tämä loi yhteistoiminnallisen oppimisympäristön.

Johtopäätökset ja vinkit

Farmers4Safety – Managing Risk Together EIP-Agri projektin arviointiraporttiin (huhtikuu 2023) sisältyneet asennetutkimuksen havainnot osoittivat, että 94,8 prosenttia osallistujista piti Farmer4Safety-aloitetta hyödyllisenä tietoisuuden lisäämisessä työterveydestä ja -turvallisuudesta sekä henkisestä hyvinvoinnista.

Tutkimusryhmä havaitsi myös, että 89,5 prosenttia maanviljelijöistä ja heidän perheistään haluaisi lisää ilmaisia liikkuvia terveystarkastuksia, kuten verikokeita, silmätestejä ja sydämen tarkkailua, paikallisilla toreilla tai osuuskunnissa, mikä osoittaa, että terveydenhuoltovaihtoehtoja on lisättävä.

Muita asiaankuuluvia numeroita ovat:

35 prosenttia vastaajista ottaa tietoisesti riskejä maatilalla.

55 prosenttia osallistujista kokee vaikeaksi viettää laatu-aikaa kumppaninsa ja perheensä kanssa, kun he tekevät jatkuvasti töitä ja ajattelevat maatilaa, kun taas 45 prosenttia ei koe sitä vaikeaksi.

Vinkkejä muille viljelijöille

"Maanviljelijöiden on tärkeää huolehtia fyysisestä ja henkisestä terveydestään, jotta voidaan varmistaa maatalan turvallisuus ja turvalliset käytännöt". On hyvin tiedossa, että suurin osa maatilalla sattuvista onnettomuuksista liittyy stressistä ja aikapaineista johtuvaan riskinottoon."

"Aseta itsestäsi huolehtiminen etusijalle – huolehdi hyvästä ja säännöllisestä unirytmistä, syö hyvin ja varaa aikaa perheellesi ja ystäville. Hae apua ja tukea sen sijaan, että kiellät ongelman tai ongelmat."

Käy vuosittaisessa lääkärintarkastuksessa, jotta voit varmistaa terveydentilasi ja selvittää, onko olemassa mahdollisia perussairauksia, joihin voi olla hyötyä välittömästä huomiosta. Käytä itsepalvelinjoja, kuten hoidon tarpeen arviointiin tarkoitettuja palveluita.

Kyseessä on hanke, jota voitaisiin mukauttaa FARMRes:in päämääriin ja tavoitteisiin sopivaksi, jotta voitaisiin korostaa vertaisryhmämentoroinnin keskeistä roolia ja arvoa maatalojen turvallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien sosiaalisten normien käsittelyssä ja parantamisessa.

LUE EDELLINEN TARINA

EmbraceFarm: maatalaperheiden tukeminen menetyksen kanssa selviytymisessä

LUE SEURAAVA TARINA

Alkoholismin voittaminen: Polku onnellisempaan elämään.

MENESTYSTARINOITA

Alkoholismin voittaminen: Polku onnellisempaan elämään.

Oliver varttui suurperheessä 1970-luvun alussa pienellä maatilalla. Oliver kertoi, että aikaisempina vuosina nuorena aikuisena, kun hän oli poissa kotoa, hänellä oli alkoholiongelma, joka, kuten hän sanoi, johti valitettavasti siihen, että hänestä tuli alkoholi riippuvainen. Tämä johti lopulta siihen, että hänestä tuli alkoholisti. Hänen kasvava riippuvuutensa alkoholista ja sen käytöstä johti säännöllisiin masennus- ja ahdistuneisuusjaksoihin sekä huonoon fyysiseen terveyteen.



Lue lisää ↓

Oliver varttui suurperheessä 1970-luvun alussa pienellä maatilalla. Oliver kertoi, että aikaisempina vuosina nuorena aikuisena, kun hän oli poissa kotoa, hänellä oli alkoholi ongelma, joka, kuten hän sanoi, johti valitettavasti siihen, että hänestä tuli alkoholi riippuvainen. Tämä johti lopulta siihen, että hänestä tuli alkoholisti. Hänen kasvava riippuvuutensa alkoholista ja sen käytöstä johti säännöllisiin masennus- ja ahdistuneisuusjaksoihin sekä huonoon fyysiseen terveyteen.

Haastateltavan nimi	Oliver H
Maataloustoiminnan tyyppi	Hevosjalostus
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Alkoholiriippuvuudella oli vaikutusta Oliverin mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Oliver tunnisti, että hänen riippuvuutensa vaikutti suuresti hänen elämänlaatuunsa työn ja perhe- sekä ystävyyssuhteiden osalta. Se vaikutti myös hänen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä, ja toisinaan hänellä oli itsemurha-ajatuksia.

Mikä on sinun tarinasi?

Tilanne aiheutti paljon stressiä, ahdistusta, murhetta ja monenlaisia huolenaiheita, kuten Oliver totesi: "Pahimmillaan se sai minut lähelle itsemurha-ajatuksia ja itseni vahingoittamista.". Hän menetti paljon itseluottamustaan, koki huonoa itsetuntoa, tunsu itsensä yksinäiseksi ja eristäytyneeksi. Pitkän aikaa hän kielsi itseltään, että hänellä olisi alkoholi ongelma.

Tilanteen käsittely

Oliverin tärkein tuki oli Anonymien Alkoholistien, AA:n, tuki, jota hän sai jonkun sellaisen henkilön suosituksesta, joka valvoi hänen etuaan ja joka ymmärsi Oliverin alkoholin kanssa kokemia vaikeuksia. Kun Oliver aluksi sai tietää AA-palvelusta, hän oli vastahakoinen osallistumaan kokouksiin. Hän päätti kuitenkin selvittää asiasta lisää tietoa, ja ystävänsä tuella hän alkoi käydä säännöllisesti tapaamisissa. Hän oppi AA:n jäsenohjelman noudattamisen tärkeydestä.

Oliverille oli tärkeää, että hän tapasi "hyviä ihmisiä", jotka välittivät. Hän otti hitaasti ja vähitellen heidän neuvojaan vastaan ja etsi tukea. Lopulta hän sitoutui AA-ohjelmaan ja suhtautui asiaan toiveikkaasti.

Ensimmäisessä kokouksessa, johon hän osallistui, eräs jäsen kertoi Oliverille, "ettei hänen tarvinnut juoda enää sinä päivänä". Oliver oli 27-vuotias; henkilö, joka sanoi tämän hänelle, oli 57-vuotias. Hän ilmoitti Oliverille säästäväänsä häneltä kolmekymmentä vuotta, jotka hän itse menetti ennen kuin hän löysi tuen AA:n kautta. Tämän sanottuaan Oliver ilmaisi kiittolisuutensa kyseiselle henkilölle ja jatkoi kertomalla, kuinka häntä ohjannut henkilö oli kuollut 87-vuotiaana, mutta kuoli raittiina.

Oliver on nyt tyytyväinen ihminen, joka teki kovasti töitä hankkiakseen varat oman tilan ostamiseen ja aloitti tilallaan hevosten kasvatuksen.

Johtopäätökset ja vinkit

Oliver sanoi varauksetta kyllä. Hän sai takaisin fyysisen terveytensä, sillä siihen asti, kun hän sai tarvitsemaansa tukea. Hänellä oli pitkäaikainen ruoansulatuskanavat haavaongelma, joka johtui hänen alkoholismistaan. Se korjaantui, kun hän raitistui, minkä jälkeen hänen yleinen terveytensä ja ruokailutottumuksensa paranivat. Lopulta hän tunsu itsensä paljon terveemmäksi, energisemmäksi ja toiveikkaammaksi elämän ja tulevaisuuden suhteen. Mielenterveyden osalta hänen itseluottamuksensa ja itsetuntonsa paranivat. Hän sai rohkeutta uskoa, että hän voisi tehdä kovasti töitä ja näin ansaita ja säästää maatilaa hintaa varten, jotta hän voisi palata juurilleen.

Tuntiensa ja kokiessaan AA:n jäsenyyden hyödyt, innostui Oliver perustamaan vapaaehtoisesti toimivan AA:n kokouksen maaseudulle alkoholismista kärsiville ihmisille. Hän isännöi viikoittain perjantai-iltainen avointa AA-kokousta.

"Olen itsevarmempi ja tyytyväisempi ihminen ja tiedän, että on olemassa myönteisempiä tapoja käsitellä takaiskuja ja pettymyksiä."

Vinkkejä muille viljelijöille

Oliver halusi tarinassaan kertomansa lisäksi lisätä, kuinka voimakkaasti hän suosittelee, että ihmisen on tärkeää tunnistaa ja huomioida juomistottumuksensa. Hän korosti erityisesti sitä, että jos käy ilmi, että juomista käytetään epäterveenä selviytymiskeinona esimerkiksi yksinäisyyden, parisuhdeongelmien, stressin, ahdistuneisuuden ja muiden samankaltaisten ongelmien ratkaisemiseksi, todellisuudessa tällainen lähestymistapa vain pahentaa ongelmia ja epäilemättä luo lisää ongelmia. Näin kävi myös hänen omassa elämässään, kunnes hän sai asiat järjestykseen.

Hän korosti myös, että on erittäin tärkeää, että alkoholismin varoitusmerkkejä ei kielletä ja että apua ja tukea haetaan mahdollisimman pian puhumalla jollekin, joka ymmärtää ja johon voi luottaa.

"Puhumisesta on paljon apua selvin päin: Etsi vaihtoehtoisia toimintoja, joihin ei liity juomista. Aseta tavoitteita alkoholismin voittamiseksi."

"Ole tarkkana, jos perheesi ja ystäväsi alkavat olla huolissaan juomistottumuksista, älä jätä heidän huoliaan huomiotta."

Ole tietoinen siitä, että jos alkoholismi on sinulle ongelma, et ole yksin etkä ainoa, joka kärsii alkoholismin kielteisistä vaikutuksista. Ota selvää alueesi tukiryhmistä, jotka auttavat jäseniään selviytymään alkoholismista. Käynti yleislääkäriin/perhelääkäriin vastaanotolla on tärkeä ensimmäinen askel asianmukaisen lääketieteellisen ohjauksen ja tuen saamiseksi.

On tärkeää lisätä viljelijöiden alkoholitietoisuutta ja kannustaa avoimiin ja rehelliisiin keskusteluihin alkoholinkäytöstä ja sen laukaisevista tekijöistä.

Alkoholismi on maailmanlaajuinen epidemia, ja on olemassa merkittävää näyttöä siitä, että se oli merkittävä huolenaihe Covid-19-epidemian aikana. Vaikka alkoholia tarjoilevat laitokset suljettiin, ihmiset pystyivät ostamaan alkoholia anniskelupaikkojen ulkopuolisista liikkeistä, ja kotijuomisesta tuli merkittävä kansanterveydellinen ongelma.

Kohtuus on avaintekijä. Voidaan todeta, että alkoholista voi olla jopa hyötyä, kun sitä nautitaan sosiaalisessa seurassa ja kohtuudella, sillä se vähentää yksinäisyyttä ja eristäytymistä.

Oliverin tarinasta käy ilmi, että liiallinen juominen on haitallista ja voi johtaa alkoholismiin. Viljelijät saattavat käyttää alkoholia epäterveellisenä keinona selviytyä suuresta stressistä. Kuten Oliver ilmaisi, tämä voi johtua useista syistä, kuten yksinäisyydestä, parisuhdeongelmista, eristäytymisestä ja taloudellisista huolista. On myös tärkeää muistaa, että joillakin saattaa olla perheessä tai henkilökohtaisessa historiassa alkoholismia tai mielenterveysongelmia, kuten masennusta.

Joitakin lisätietoja:

Humalahakuinen juominen

Oliverin jutussa ei oteta esille "humalajuomista", joka määritellään poikkeuksesta siten, että miehet juovat viisi tai enemmän juomia ja naiset neljä tai enemmän juomia kerralla. On myös todettu, että humalahakuisesti juovat henkilöt eivät välttämättä ole alkoholi riippuvaisia. Pikemminkin he pakkaavat juomisensa yhteen tai kahteen "raskaaseen istuntoon" viikossa.

Tällaiset tavat tai käytännöt voivat kuitenkin johtaa alkoholismiin. Myös humalajuomiseen liittyy erityisiä terveysriskejä, ja sillä voi olla kielteisiä vaikutuksia henkilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.

Viikoittaiset alkoholimäärät alhaisen riskin osalta

"Irlannin terveydenhuollon toimeenpaneva elin (HSE)".

Suosittelut viikoittaiset alkoholipitoisuudet ovat alle:

- 11 vakiojuomaa naisille
- 17 tavallista juomaa miehille

Juomat olisi jaettava viikon ajalle.

Pidä 2-3 alkoholitonta päivää viikossa. Juo enintään 6 tavanomaista juomaa yhdessä tilaisuudessa.

Mitä vähemmän juot, sitä pienempi on riski sairastua alkoholiin liittyviin terveysongelmiin."

Irlannissa tavallisessa juomassa on noin 10 grammaa puhdasta alkoholia.

- annos väkevää alkoholia (35,5 ml).
- pieni lasi viiniä (12,5 tilavuusprosenttia)
- puoli tuoppia tavallista olutta
- alkoholi juoma (275 ml:n pullo)
- Pullossa 12,5-prosenttista alkoholia sisältävässä viinissä on noin 7 tavallista juomaa.

Harkitsemisen arvoisia kysymyksiä, jotka voivat auttaa sinua miettimään, onko sinulla syytä olla huolissasi juomatottumuksistasi,

Oletko koskaan miettinyt, juotko liikaa?

Luuletko, että sinun pitäisi vähentää juomista tai pitää taukoa siitä?

Luuletko, että juomatottumuksesi vaikuttavat elämänlaatuusi?

← LUE EDELLINEN TARINA
Farmers4Safety – Riskien hallinta yhdessä

LUE SEURAAVA TARINA →
Avioliiton hajoamisen jälkeen

Avioliiton hajoamisen jälkeen

Fiona on maanviljelijän vaimo ja neljän nuoren aikuisen lapsen äiti. Fiona luopui maatilan ulkopuolisesta työstään ollakseen kokopäiväisesti kotona ja auttaakseen maatilan hoidossa pari vuotta avioitumisensa jälkeen. Hänen mielestään työskentely muualla kuin kotona ja aamuin illoin maatilan töissä auttaminen oli väsyttävää ja uuvuttavaa. Fiona korosti, että työstä luopuminen jätti hänet taloudellisesti riippuvaiseksi aviomiehestään ja muista hänen perheenjäsenistään, jotka myös osallistuivat maatalousyritykseen. Nämä uudet olosuhteet synnyttivät tunteita eristäytyneisyydestä, heikosta itsetunnosta ja identiteetin menettämisestä.


[Lue lisää ↓](#)

Fiona on maanviljelijän vaimo ja neljän nuoren aikuisen lapsen äiti. Fiona luopui maatilan ulkopuolisesta työstään ollakseen kokopäiväisesti kotona ja auttaakseen maatilan hoidossa pari vuotta avioitumisensa jälkeen. Hänen mielestään työskentely muualla kuin kotona ja aamuin illoin maatilan töissä auttaminen oli väsyttävää ja uuvuttavaa. Fiona korosti, että työstä luopuminen jätti hänet taloudellisesti riippuvaiseksi aviomiehestään ja muista hänen perheenjäsenistään, jotka myös osallistuivat maatalousyritykseen. Nämä uudet olosuhteet synnyttivät tunteita eristäytyneisyydestä, heikosta itsetunnosta ja identiteetin menettämisestä.

Haastateltavan nimi	Fiona Casey
Maataloustoiminnan tyyppi	Yhdistetty kotieläin - ja kasvinviljelytila, maitotilayritys.
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Korkea stressitaso, ahdistuneisuus ja masennus, jotka johtuvat avioliiton rikkoutumisesta. Avioliitto päättyi henkisesti, emotionaaliseen ja toisinaan fyysisestä hyväksikäytöstä ja pakonomaisesta kontrolloinnista johtuen.

Mikä on sinun tarinasi?

Fiona ilmaisi olleensa vaikeassa, ei-rakastavassa parisuhteessa. Hän joutui siinä yhä useammin fyysisen, henkisen ja emotionaalisen väkivallan kohteeksi; hän ei tiennyt, keneltä tai mistä hän voisi hakea apua tai keneen hän voisi luottaa olevan hänen tukenaan. Hän tunsii olevansa hämmentynyt joutuessaan tällaiseen tilanteeseen eikä halunnut rasittaa omia läheisiä perheenjäseniään. Fiona ilmaisi, miten merkit siitä, että hänen avioliittonsa alkoi hajota, vaikuttivat häneen henkisesti.

Itsenäisyyden menettäminen ja se, että hänellä ei ollut juurikaan tai ei lainkaan yhteyttä ystäviin ja ihmisiin muualla kuin maatilalla, vaikutti ajan myötä hänen itsetuntoon ja itseluottamukseen. Avioliitto muuttui yhä vaikeammiksi siedettäväksi. Fiona alkoi myös huomata, miten hänen avioliittonsa heikkeneminen vaikutti heidän lapsiinsa. Heidän isänsä yritti monesti vaikuttaa heihin häntä vastaan. Hän alkoi myös ymmärtää, että hän oli pakkosuhteessa, joka oli hyvin epäterve, äärimmäisen vaikea ja kontrolloiva.

Hän huolestui omasta ja lastensa mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Fiona totesi, että yksi suurimmista haasteista, joita hänen oli kohdattava, oli saada julkisesti ja perhejuhissa kaikki näyttämään normaaliilta. Hän sanoi, että hänellä oli "valtavia paineita vaikuttaa tyytyväiseltä ihmiseltä muiden ihmisten seurassa".

Tilanteen käsittely

Fiona kertoi, kuinka hän ei hakenut apua tilanteeseensa, koska tunsii itsensä äärimmäisen noloksi eikä tiennyt, miten hänen oma perheensä ja sukulaisensa reagoivat. Hän jatkoi hiljaista toimintaa parhaansa mukaan ja ajattelee nyt, että hän kieltäytyi uskomaan tilanteensa todellisuutta.

Hänellä oli tilaisuus avautua henkilökohtaisesta traumastaan, kun hän kävi keskustelemassa ammattilaisen kanssa saadakseen tukea hyvin läheisen perheenjäsenensä itsemurhan käsittelyyn. Hänellä oli hyvin syvä ja erityinen perhesuhde menetettyyn henkilöön. Erään tapaamisen aikana hän kertoi avioliitossaan kokemastaan henkilökohtaisesta traumasta, pakonomaiseen kontrollointiin liittyvistä huolenaiheistaan ja vaikutuksista, joita näillä olosuhteilla oli hänen silloin nuoriin lapsiinsa.

Tämä oli ensimmäinen kerta, kun hän puhui luottamuksellisesti henkilökohtaisista tilanteestaan, ja se oli hänen mukaansa suuri helpotus. Näiden istuntojen aikana auttaja tunnisti hänen kokemansa trauman ja stressin. Fiona sanoi: "Ammattilainen auttoi minua kuorimaan stressin kerrokset pois. Tämä oli minulle ensimmäinen tilaisuus saada kaikki pois kurkustani. Olin ollut ansassa enkä tiennyt, miten selviytyä".

Näiden istuntojen jälkeen ja tajuamalla, että hänen oli erottava miehestään, hän alkoi tehdä järjestelyjä poistua kotoaan lastensa kanssa. Tämä oli hyvin stressaavaa ja vaikeaa, ja oli tarpeen hakea oikeudellista tukea. Tämä synnytti uuden esteen, koska hänen aviomiehensä kieltäytyi yhteistyöstä. Puolisoi ei suostunut avioliitto- tai sovitteluneuvontaan. Fiona oli hyvin rajalliset henkilökohtaiset varat, mutta hän teki päätöksen siirtyä eteenpäin ja päästä pois tilanteesta. Fiona oli turvaututtava siihen, että hän haastoi miehensä oikeuteen saadakseen oikeudellista ja taloudellista tukea itselleen ja heidän lapsilleen. Tämä oli hyvin vaikea, stressaava ja kallis matka.

Fiona totesi, että häntä auttoi eniten oman perheensä tuki, kun hän oli avautunut heille saamansa keskusteluavun tuella. Hän oppi myös, että hän tarvitsi tällaista välittävää tukea ja tajusi, ettei hänen tarvinnut jäädä vaikeaan, väkivaltaiseen ja kontrolloivaan suhteeseen, joka vaikutti hänen ja heidän lastensa henkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Fiona totesi, että vaikka se oli vaikeaa ja on edelleen vaikeaa, oikeustoimiin ryhtyminen ja tuomioistuimeen meneminen oli tärkeä askel hänen oikeuksiensa vahvistamiseksi eronneena henkilönä, taloudellisen tuen saamiseksi itselleen, talon vuokraamiseksi ja lasten koulunkäynnin järjestämiseksi.

Fionalle oli tärkeää myös se, että nyt kun hän asui poissa maatilalta, hän pystyi uudistamaan ja palauttamaan useita menetettyjä ystävyysuhteita. Tämä auttoi häntä saamaan itseluottamusta ja uskoa itseensä.

Fiona hyödynsi mahdollisuuksia uudelleen kouluttautumiseen ja ammattitaidon parantamiseen, mikä antoi hänelle uutta itseluottamusta ja itsetuntoa. Näiden uusien saavutusten ansiosta Fiona onnistui saamaan mielekkään tilapäistyön, joka on sittemmin avannut uusia mahdollisuuksia.

Johtopäätökset ja vinkit

Fiona totesi, että häntä auttoi eniten oman perheensä tuki, kun hän oli avautunut heille saamansa keskusteluavun tuella. Hän oppi myös, että hän tarvitsi tällaista välittävää tukea ja tajusi, ettei hänen tarvinnut jäädä vaikeaan, väkivaltaiseen ja pakottavaan suhteeseen, joka vaikutti hänen ja heidän lastensa henkiseen ja fyysiseen terveyteen.

Fiona totesi, että vaikka se oli vaikeaa ja on edelleen vaikeaa, tarvittavien oikeustoimien toteuttaminen ja tuomioistuimeen meneminen oli tärkeä askel. Tällä toimenpiteellä vahvistetaan hänen oikeutensa eronneena henkilönä, ja hänelle myönnetään taloudellista tukea, jotta hän voi vuokrata asunnon ja tarjota koulutusta lapsilleen. Fiona asuu nyt itsenäisesti lastensa kanssa.

Fionalle oli tärkeää myös se, että nyt kun hän asui poissa maatilalta, hän pystyi uudistamaan ja palauttamaan useita menetettyjä ystävyysuhteita. Tämä auttoi häntä saamaan itseluottamusta ja uskoa itseensä.

Fiona hyödynsi mahdollisuuksia uudelleen kouluttautumiseen ja ammattitaidon parantamiseen, mikä antoi hänelle uutta itseluottamusta ja itsetuntoa. Näiden uusien saavutusten ansiosta Fiona onnistui saamaan mielekkään tilapäistyön, joka on sittemmin avannut uusia mahdollisuuksia.

Tämä hänen kokemansa trauma on auttanut häntä suhtautumaan empaattisesti muihin samankaltaisissa tilanteissa oleviin ihmisiin. Hän ymmärtää, että ihminen voi joutua vaikean parisuhteen kohteeksi eikä tiedä, mistä hakea apua.

Hän on palauttanut itseluottamuksen itseensä ja tietää, että hänellä on paljon annettavaa muille eletyn kokemuksensa ansiosta.

Fionan sanoin hänelle on tärkeää, kuteen hän toteaa: "Olen ylpeä siitä, että käsitellin tilanteen itseni ja perheeni kanssa".

Vinkkejä muille viljelijöille

Fiona totesi seuraavaa kaikille, jotka saattavat joutua tällaiseen tilanteeseen. Häneltä voimme oppia, että on tärkeää toimia ennakoivasti, kun on haavoittuvassa tilanteessa. Täältä löydät muutamia vinkkejä:

- Vahvista itseluottamusta osallistamalla tukiryhmien henkilökohtaisen kehityksen kursseille, jotka ovat saatavilla paikallisesti tai verkossa.
- Puhuminen on erittäin hyödyllistä. Avaudu ihmisille, joihin voit luottaa, sillä on tärkeää olla varovainen sen suhteen, kenelle puhut tällaisessa tilanteessa.
- Etsi riippumatonta ammattilaista tukea, ei siis jotakuta, joka tuntee molemmat perheet, kuten perhelääkäri tai lakimies, koska he voivat olla puolueellisia ja ottaa puolensa, jos heidän on annettava oikeudenkäyntilausuntoja. Vältä siis perhelääkärin käyttöä, etsi toinen yleislääkäri huolehtimaan tarpeistasi ja mahdollisista lääketieteellisistä todistuksista, joita saatetaan tarvita.
- Fiona korosti olevansa tietoinen siitä, että olosuhteet ja tilanne, johon hän joutui, eivät itse asiassa ole epätavallisia ja että apua ja tukea on saatavilla keskusteluavun, lääketieteen ja oikeudellisen neuvonnan muodossa.
- Jos mukana on nuorempia perheenjäseniä, hanki heille asianmukaista tukea/neuvontaa, jotta he ymmärtävät tilanteen ja selviytyvät siitä.
- Voi myös olla hyödyllistä oppia tuntemaan kontrolloinnin varoitukset, jotta syntyvässä tilanteeseen voidaan puuttua mieluummin ennemmin kuin myöhemmin.
- Käytä tukea tarjoavia neuvontapalveluja

EU:ssa vuonna 2021 tehtiin noin 1,7 miljoonaa avioliittoa ja arviolta 0,7 miljoonaa avioeroa tuoreimpien saatavilla olevien tietojen mukaan.

Epäilemättä avioliiton hajoaminen on erittäin stressaavaa ja järkyttävää syistä riippumatta. Kun näin tapahtuu, ammattimainen neuvonta on ratkaisevan tärkeää, jotta osapuolet ja perheenjäsenet pääsevät parhaaseen lopputulokseen.

Maanviljely ei ole vain työtä, vaan se on elämäntapa, ja maanviljelijäperheiden elämä maatilalla ja elämä kotona sekoittuvat toisiinsa. Se voi olla kuin asuisi myymälätilojen yläpuolella. Työ on aina ovella. Useimmissa tilanteissa puoliso voi olla myös liikekumppani, joko äänettömästi tai muuten, ja hän on vastuussa suuresta osasta säännöksiin ja määräysten noudattamiseen liittyvästä paperityöstä. Maatilan pitäminen voi aiheuttaa paineita avioliitto- ja perhesuhteille – pitkät työpäivät liittyvät maanviljelyyn, tärkeät tapahtumat jäävät väliin, taloudelliset vaikeudet ja niin edelleen. Mikä tahansa asia voi järkyttää ja johtaa henkiseen rasitukseen parisuhteessa.

Menestyksekkäs perheviljely edellyttää säännöllistä avointa ja rehellistä vuoropuhelua osapuolten välillä. Tällainen lähestymistapa voi vähentää riskiä siitä, että perheviljelmän toiminta vaarantuu, että se saattaa päätyä oikeusriitaan, johtaa mielenterveys- ja fyysisiin terveysongelmiin ja pahimmillaan jopa itsemurhaan.

Perheväkivallan uhrit tuntevat usein pelkoa, häpeää ja leimaantumista tilanteestaan, mikä yhdessä muiden tekijöiden kanssa voi estää heitä hakemasta ansaitsemaansa ja tarvitsemaansa apua ja tukea.

"Pakonomainen kontrollointi on poikaystävän, kumppanin, aviomiehen tai ex-puolison jatkuva kontrolloiva, pakottava ja uhkaava käyttäytymistä, johon sisältyy kaikki tai jotkin perheväkivallan muodot (emotionaalinen, fyysinen, taloudellinen, seksuaalinen ja uhkailu). Se vangitsee naiset suhteeseen ja tekee suhteesta lähtemisen mahdottomaksi tai vaaralliseksi... Pakonomainen kontrollointi voi vahingoittaa naisen fyysistä ja emotionaalista hyvinvointia."

Menestyksekkäs perheviljely edellyttää säännöllistä avointa ja rehellistä vuoropuhelua osapuolten välillä. Tällainen lähestymistapa voi vähentää riskiä siitä, että perheviljelmän toiminta vaarantuu, että se saattaa päätyä oikeusriitaan ja sietä se johtaa mielenterveys- ja fyysisiin terveysongelmiin.

Tutustu näihin Irlannin yksiköiden resursseihin:

[Women's Aid Ireland](#)

On tärkeää huomata, että myös miehet voivat joutua näiden perheväkivaltaan ja pakkokontrolliin liittyvien kysymysten kohteeksi.

[Men's Aid](#) -järjestön toimitusjohtaja on todennut, että maanviljelijäyhteisön osalta se on "hyvin tietoinen" tilanteista "kotiovien takana", joissa on osakkaita, jotka "hallitsevat maatilaa, hallitsevat taloutta, hallitsevat myös perhettä, ja osa siitä on todellakin isän, aviomiehen, hallintaa". <https://www.agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/>.

Toivo ja itsehoito itsemurha-ajatusten jälkeen

Georgen elämässä oli useita ongelmia, jotka kasaantuivat. Tämä aiheutti stressiä, ahdistusta sekä masennusta ja johti henkiseen ja fyysiseen rasitukseen. Suurin hänen tilanteeseensa vaikuttava tekijä oli, että hän ei pystynyt sanomaan mihinkään pyyntöön "ei". Pynnöistä kieltäytyminen olisi saanut hänet tuntemaan olonsa epämuikavaksi, sillä hän ei halunnut tuottaa kenellekään pettymystä. Tilanne aiheutti hänelle erittäin ahdistuneen olon ja hän tunsi hukkuvansa kaiken alle. Hänestä tuntui, ettei hänellä ollut mitään kontrollia elämäänsä.

Lue lisää ↓



Georgen elämässä oli useita ongelmia, jotka kasaantuivat. Tämä aiheutti stressiä, ahdistusta sekä masennusta ja johti henkiseen ja fyysiseen rasitukseen. Suurin hänen tilanteeseensa vaikuttava tekijä oli, että hän ei pystynyt sanomaan mihinkään pyyntöön "ei". Pynnöistä kieltäytyminen olisi saanut hänet tuntemaan olonsa epämuikavaksi, sillä hän ei halunnut tuottaa kenellekään pettymystä. Tilanne aiheutti hänelle erittäin ahdistuneen olon ja hän tunsi hukkuvansa kaiken alle. Hänestä tuntui, ettei hänellä ollut mitään kontrollia elämäänsä.

Haastateltavan nimi	George Graham
Maataloustoiminnan tyyppi	seka viljely ja kansallisesti sekä kansainvälisesti palkittu lampaan keritsijä
Mielenterveysongelma ja siihen vaikuttavat tekijät	Itsemurha

Mikä on sinun tarinasi?

Georgen tarinan ytimessä on hänen kamppailunsa mielenterveyshaasteiden kanssa ja se, miten hän oppi hallitsemaan niitä ja hallitsee niitä edelleen. George totesi, että hänen tarinansa ytimessä on kasvaminen perheen maatilalla, jossa pääpaino oli työssä ja työn tekemisessä. Vapaa-aikojen pitämiseen tai perhelomalle lähtemiseen ei ollut juuri aikaa. Hän uskoo nyt, että maatilalla varttuminen ja samassa ympäristössä työskentelyn jatkaminen olivat hänelle epäterveellisiä, sillä häntä ei kannustettu ajattelemaan itsestään huolehtimista. Tämä vaikutti osaltaan hänen huonoon mielenterveyteensä ja itsetuntoon. Hän ei tiennyt, miten olla vapaa-ajalla ja nauttia omasta ajasta. Vapaa-aikaville ja itsestä huolehtimiselle ei ollut perinteitä, itse asiassa hän sanoi, että sitä melkein paheksuttiin.

Georgesta tuli menestyvä lampaankasvattaja ja hän oppi lampaiden keritsemisen taidon. Hänestä tuli mestarikeritsijä kansallisissa ja kansainvälisissä mestaruuskilpailuissa.

Hän on kysytty lampaiden keritsijä koko Irlannin alueella. Tämä taito toi myös työmahdollisuuksia Norjaan. George kamppaili kuitenkin jatkuvasti mielenterveytensä kanssa, ja hänellä oli säännöllisesti itsemurha-ajatuksia. "Mieleni", kuten George sanoi, "oli ylittöissä, se vain ryntäsi tänne, sinne ja kaikkialle. Se oli vain täysi painajainen, kun ajattelin kaikkia näitä hulluja asioita. En pystynyt pysäyttämään sitä enkä hallitsemaan sitä."

Asiat etenivät hänen kohdallaan, kun hän oli lampaiden kerintäurakassa Norjassa. George tiesi, ettei hän ollut henkisesti kunnossa. "Kehoni käski minua olemaan lähtemättä, mutta tunsin, etten voinut sanoa ei", hän sanoi.

Norjassa ollessaan hän huomasi, ettei hän nukkunut kunnolla, syönyt kunnolla, hän vältti seuraa ja keskustelua tai puhumista ympärillään olevien ihmisten kanssa. Tuolloin hän koki vahvoja itsemurha-ajatuksia. Hän yritti paeta ongelmiaan kotoaan Irlannista – ne kuitenkin tulivat hänen mukanaan, eikä hän saanut niitä pois päästään. Hän tunsi olevansa hyvin pimeässä, epäterveessä paikassa ja epävarma siitä, miten hän pärjäisi niin kaukana kotoa.

Hän alkoi miettiä tilannettaan. Norjassa ollessaan hän ymmärsi. Hän pystyi myöntämään itselleen, että hänellä oli ongelma, että hän oli ylikuormittunut ja laiminlöi itsestään huolehtimisen. Syvällä sisimmässään hän tajusi, että hänen negatiivisten tunteidensa laukaisijana tai kulmakivenä oli ihmissuhde, joka ei ollut toiminut. Tämä oivallus toi muita asioita pintaan. Se sai hänet tuntemaan itsensä hyvin haavoittuvaksi, yksinäiseksi ja äärimmäisen huolestuneeksi.

Tilanteen käsittely

Norjassa ollessaan hän tapasi psykiatrisen sairaanhoitajan, joka käänsi hänelle asiota Norjasta englanniksi. George ystäväystyi hänen kanssaan. Tämän säännöllisen yhteydenpidon ansiosta hän huomasi puhuvansa hänelle tunteistaan ja häntä askarruttavista asioista. Tästä oli valtavasti apua.

Heidän käymänsä keskustelut auttoivat murtamaan jään. Keskustelut saivat hänet tuntemaan olonsa turvalliseksi ja hän avautui itsemurha-ajatuksistaan. Näistä keskusteluista tuli, kuten hän sanoi, "toivon lähteeni". Sairaanhoitajaystävä sanoi hänelle, että hän olisi aina hänen tukenaan. Se auttoi häntä valtavasti.

George ymmärsi, että oli tärkeää pitää kiinni toivosta, päästä kotiin Irlantiin ja saada tarvittavaa tukea ja apua.

Sen sijaan, että hän olisi piiloutunut ja yrittänyt paeta häntä kalvavia ongelmia ja kysymyksiä, hän ymmärsi, että hänen oli haettava tukea. Hän ymmärsi, että avun hakeminen oli asia, joka hänen oli tehtävä itse.

Tuolloin hän myös uskoi ja ymmärsi tarvitsevänsä lääkitystä. Nyt hän kertoo, ettei hän enää tarvitse lääkitystä. Norjasta kotiin päästyään hän otti ensimmäisenä yhteyttä yleislääkäriin/perhelääkäriin, joka määräsi hänelle lääkkeitä, jotka George koki hyödyllisiksi. Lääkäriin meneminen käänsi hänen tilanteensa ja auttoi häntä muuttamaan ajattelutapaansa.

George selitti, että sen sijaan, että hän nykyisin taistelisi huolestuttavaa tilannetta vastaan ja vajoaa syvälle, hän turvautui useisiin selviytymiskeinoihin, jotka hän on ottanut käyttöön. Kun hänellä ei ole hyvää päivää tai hän tuntee olevansa synkässä tilanteessa, hän pyrkii tekemään jotakin erilaista tilanteen purkamiseksi. Tämä voi olla esimerkiksi lyhyen ajelon tekeminen autolla tai pysähtyminen jonkin juomaan kupin teetä tai kahvia, ottaa yhteyttä johonkin vaihtokseen ajatuksia. Hän opetteli katkaisemaan hiljaisuuden ja huolestuttavat ajatukset häiriötekijöiden avulla.

Mielenterveyspalveluiden käyttö auttoi Georgea, sillä häntä hoisivat erityiskoulutetut sairaanhoitajat ja lääkärit, jotka auttoivat häntä selviytymään tilanteestaan. Hän ilmaisi, että se oli hänelle traumaattista aikaa, kun häneltä vietiin hänen oman turvallisuutensa ja parhaansa vuoksi ase. Se on sittemmin palautettu hänelle.

Käännekohta hänen lääkärin ja ammattilaisen välisessä suhteessaan kriisin hetkellä oli päivä, jolloin hänen lääkärinsä kääntyi hänen puoleensa ja sanoi: "Luuletko, että selviät tästä tilanteesta maanantaihin asti?". Hän antoi Georgelle tukikirjeen siltä varalta, että hän kokisi, ettei selviäisi ja joutuisi ottamaan yhteyttä ensiapupalveluihin.

Lääkäri laski myös kätensä hänen olkapäälleen ja sanoi: "Olen tuntenut sinut jo kauan. Jos sinulle tapahtuisi jotain, sydämeni särkyisi." Nämä sanat ja ystävällisyys ja myötätunto olivat sydämen käännekohtia Georgelle. Hän tunsi tulleen ymmärretyksi.

Johtopäätökset ja vinkit

Georgen oli opittava lääkkeitä ottamisen vaikutuksista. Tärkeintä hänelle on kuitenkin nyt se, että hän ei enää käytä lääkkeitä, mutta tuona aikana hänen elämässään ne olivat hyvin tärkeitä. Lääkitys auttoi häntä pääsemään paikasta A paikkaan B.

Vinkkejä muille viljelijöille

"Keskustelujen käyminen siitä, miltä sinusta tuntuu erityisesti silloin, kun olet synkässä paikassa ja sinulla on negatiivisia ajatuksia silloin, kun tarvitset tukea"

Hae apua. Vältä ongelman kasautumista. Varaa aika yleislääkäriin/perhelääkäriin vastaanotolle, sillä he ovat tärkeä ensimmäinen kontakti lääketieteellisen tuen saamiseksi, olipa kyse sitten fyysisestä tai psyykkisestä tuesta.

Käy terveystarkastuksessa vähintään kerran vuodessa. Se on elintärkeää. Se voi olla hyvin rauhoittavaa, ja jos on tarvetta johonkin toimenpiteeseen joko fyysisen- tai mielen terveyden osalta, se tarkoittaa, että ongelma saadaan ratkaistua pikemminkin aikaisemmin kuin myöhemmin: "Ommel ajoissa säästää yhdeksän".

Muita suosituksia ovat:

- tee kävelyretki luontoon, pois maatilaltasi
- tapaa ihmisiä, jotka piristävät ja saavat sinut hyvälle tuulelle
- lue – artikkeleita, kirjoja, runoja, jotka voivat inspiroida, rauhoittaa ja kohottaa mieltäsi
- kuuntele musiikkia, josta pidät
- Ota aikaa hengellisille hetkille – mietiskele, pohdi henkilökohtaisen rukouksen kautta
- Käy ajelulla, pysähdy kahvilla, tervehdi jotakuta. Aloita keskustelu, vaikka kyse olisi vain säästä, se auttaa rikkomaan hiljaisuuden. Kuka tietää, mutta toinen henkilö saattaa toivoa keskustelua myös.
- löydä turvallinen tila, jossa voit puhua kaikesta jollekin luotettavalle henkilölle
- vara aiaa perheelle ja ystäville

Todellinen toivon viesti, jonka George haluaa jakaa, on se, että alkää yrittäkö pärjätä yksin, etsikää apua, puhukaa jollekulle ja kertokaa huolenne. Ihmiset ovat ymmärtäväisiä ja erittäin halukkaita auttamaan. Tällaisina hetkinä saatat tuntea itsesi yksinäiseksi, mutta kuten George sanoi: "Voin vakuuttaa sinulle; et ole yksin. Laita itsesi etusijalle – se ei ole itsekkyyttä, ole itsemyötätuntoinen."

Mielenterveysongelmia voi syntyä kenelle tahansa ja missä tahansa elämäntilanteessa. Muista, ettet ole ainoa, jolla on mielenterveysongelmia, vaan kaikilla, olitpa sitten lampaankasvattaja, maitotilallinen tai merimies, kaikilla on mielenterveys, ja mielenterveys voi olla uhattuna kaikkein odottamattomimpina aikoina. Olet sen itsellesi ja elämänlaadullesi velkaa, että saat tarvitsemaasi apua ja tukea.

Tärkein lahja elämässäsi on aika. Jos sinulla on vaikeuksia, vara itsellesi aikaa hakea tukea.

Kolme erityisen tärkeää näkökohtaa, jotka George on tuonut esiin:

- Ole turvassa
- Mielenrauha
- Terveytesi

George uskoo, että yhdistämällä yllä olevat kolme tekijää, auttavat ne sinua ylittämään useimmat sillat elämässäsi.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Pn4XJoZk84>

<https://thatsfarming.com/farming-news/george-graham-suicide/>

Elämä ja maataloustyö ovat vaativia sekä viljelijälle että perheelle. Stressi ja kamppailut, jotka syntyvät tässä erityisessä työympäristössä, ovat ainutlaatuisia. On myös hyvin dokumentoitu, että pitkäaikainen stressi vaikuttaa mielenterveyteen ja fyysisen terveyteen, kuten ahdistuneisuuteen, masennukseen ja sydänsairauksiin. Tällainen yhdistelmä voi väistämättä johtaa vakaviin maatalousonnettomuuksiin/vammoihin, itsensä vahingoittamiseen ja itsemurhaan.

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan itsemurhakäyttäytymiseen liittyy erilaisia seurauksia ja toimia, jotka ovat eriaistisesti tappavia, kuten itsemurha-ajatuksat, itsemurhayritykset ja toteutuneet itsemurhat (World Health Organization). Itsemurhien ehkäisemiseen: A Global Imperative. World Health Organization, Sveitsi: 2014 ja Word Health Organization. Maailmanraportti (väkivallasta ja terveydestä. World Health Organization; Geneve, Sveitsi: 2002).

Itsemurhista EU:n maataloudessa on paljon tietoa, ja Irlannissa lähes neljännes (23,4 %) irlantilaisista maanviljelijöistä on vaarassa riistää itseltään hengen, ilmenee maatalousalan mielenterveysviikon yhteydessä julkaistujen karujen tutkimuslukujen perusteella.

HSE:n itsemurhien ehkäisyn kansallisen toimiston rahoittaman tutkimuksen toteutti University College Dublinin maatalous- ja elintarviketieteiden korkeakoulu, ja se perustuu 10:een maanviljelijöiden kanssa tehtyyn yksilöhaastatteluun, neljään fokusryhmään, joista yhteen osallistui suoraan maanviljelijöiden kanssa tekemisissä olevia alan ammattilaisia, sekä neljän viimeisen kuukauden aikana toteutettuun valtakunnalliseen kyselytutkimukseen. (<https://www.irishexaminer.com/farming/arid-40982102.html>)

Itsemurhan aiheuttama suru on monilta osin samanlainen kuin muutkin surutapaukset, mutta se on myös erilainen.

Lisäresursseja:

HUGG – Healing Untold Grief Group

"Itsemurhan tehneen äkillisen, usein odottamattoman ja joskus väkivaltaisen kuoleman kohdatessa sureva kokee surua, johon liittyy tyyppisesti voimakkaita syyllisyyden tunteita, itsesyytöksiä ja kysymyksenasettelua – "miksi?". Itsemurhaan liittyy epämuikavuus, häpeä ja itsestigma voivat tehdä siitä puhumisen vaikeaksi. Lisäksi voi olla haasteita, jotka eivät ole tavallisia "normaaleissa" suruissa, kuten tutkinat, tiedotusvälineiden uutisointi, traumareaktiot ja vaikeat perhesuhteet". Naiset ja miehet voivat kokea surun eri tavoin, naiset ilmaisevat todennäköisemmin tunteensa varhain menetyksen jälkeen, hakevat sosiaalista tukea, ilmaisevat enemmän surua, kokevat masennusta ja syyllisyyttä ja ovat halukkaampia puhumaan menetyksestä.

Kuten EmbraceFARM toteaa

"Miehet taas omaksuvat todennäköisemmin johtajan roolin, älyttävät tunteensa, ilmaisevat vihaa, pelkoa ja hallinnan menettämistä, he saattavat myös kieltää surun tai olla yksityisempiä siitä."

Encircle-ohjelmassa keskitytään auttamaan maatilaperheiden emotionaalista hyvinvointia heidän menetyksensä aikana ja antamaan käytännön tukea ja tietoa, jota he saattavat tarvita tällä matkalla. <https://embracefarm.com/embrace-supports/encircle/>.