

TYÖKALUJA VARHAISEEN VÄLITTÄMISEEN

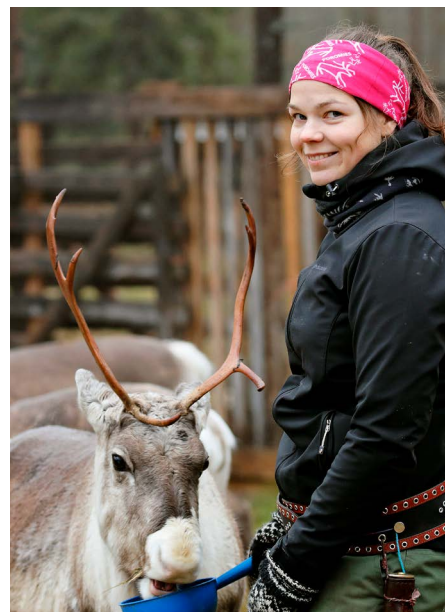
Välitä viljelijästä



Välitä kalastajasta



Välitä poronhoitajasta



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

Varhaisen välittämisen mallin avulla sinun on entistä helpompi ottaa jaksaminen puheeksi ja auttaa yrittäjää itse tai ohjata hänet oikeanlaisen avun piiriin.

Varhainen välittäminen

Varhaisen välittämisen opas on tehty työkaluksi sinulle, joka tapaat työssäsi MYEL-vakuutettuja maatalousyrittäjiä, kalastajia tai poronhoitajia. Voit olla esimerkiksi neuvoja, pankin- tai vakuutuslaitoksen toimija, tarkastaja, lomittaja, eläinlääkäri, maitoautonkuljettaja, rehu- ja teurasautonkuljettaja, työterveyshoitaja tai Mela-asiamies.

Ruokaa tuottavien yrittäjien työ on muuttunut henkisesti yhä kuormittavammaksi. Taloudelliset haasteet, sitova työ ja yleinen epävarmuus ovat esimerkkejä tekijöistä, jotka ovat johtaneet siihen, että moni yrittäjä on uupunut.

Saatat havaita yrittäjän heikentyneeseen jaksamiseen liittyviä merkkejä työsi lomassa. Laskuja voi jäädä maksa-

matta, lomia ei ehditä pitää tai työhön ei kyetä tarttumaan. Tämän kaltaiset havainnot voivat herättää huolen yrittäjän jaksamisesta.

Varhaisen välittämisen mallin avulla osaat arvioida, miten tilanteessa tulisi toimia. Oppaassa kerrotaan esimerkiksi, mistä merkeistä uupumuksen voi tunnistaa, miten huolen voi ottaa puheeksi ja kuinka ohjata yrittäjä oikeanlaisen asiantuntija-avun luokse.



Kaikilla yrittäjillä ei mene huonosti. Muista kiittää hyvää työstä ja kehua onnistumisista!

Varhaisen välittämisen toimintamalli



Miten sinä voisit parhaiten tukea työsi lomassa yrittäjää, jos huomaat hänellä jaksamiseen liittyviä haasteita?

Varhaisen välittämisen avulla haasteisiin voidaan tarttua jo ennen ongelmien kasaantumista. Kysy rohkeasti mitä yrittäjälle kuuluu ja kuuntele vastauksessa mahdollisesti ilmenviä hälytysmerkkejä.

Mikäli yrittäjällä on haasteita työssään tai henkilökohtaisessa elämässään, mieti voitko hyödyntää omaa ammatitaitoasi ja auttaa yrittäjää itse vai tulisiko hänet ohjata eteenpäin.

Sinun ei tarvitse ryhtyä terapeutiksi – tärkeintä on, että tiedät kenen luota yrittäjä voi saada apua tilanteeseensa. Myöhemmin voit kysyä yrittäjältä, onko hänen tilanteensa kohentunut aikaisemmasta.

Havainnoi

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

Hälytysmerkkejä yrittäjän avun tarpeesta voivat olla

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

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

Vaikeudet voivat ilmetä

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

Työn kuormituksen lisääntyminen voi ilmetä

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



Huomaanko muutoksia

- ▶ yrittäjän käytöksessä (esim. vetäytyneisyys)
- ▶ tuotantoympäristön siisteydessä
- ▶ taloudenpidossa tai laskujen maksamisessa?

Mistä merkeistä voin omassa työssäni huomata muutokset yrittäjän jaksamisessa?



Arvioi

Kun havainto yrittäjän haastavasta tilanteesta on tehty, on hyvä pysähtyä arvioimaan tilanteen vakavuutta. Joskus tilanne on kriittinen ja konkreettista apua tarvitaan heti, toisinaan tilanne herättää vain hieman ihmettelyä. Tilanteet

voivat myös olla monitahoisia, jolloin on vaikea havaita, mihin asiaan yrittäjä tukea tarvitsee. Tällöin haasteita on syytä priorisoida.

Voit pohtia omaa huolestumistasi seuraavien tasojen avulla:

Yrittäjän tilanne:



Voit miettiä, tarvitseeko yrittäjä apua esimerkiksi

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



Mikäli kyseessä on akuutti, yrittäjän omaa tai muiden henkeä uhkaava tilanne, soitaathan heti hätäkeskukseen 112 ja selität tilanteen!



Tässä tilanteessa voin

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

Konsultoi tarvittaessa Melan alueellista työkykyneuvojaa. Voit kysyä neuvoja, myös nimiä kertomatta, jolloin salassapitovelvollisuus säilyy.



Ota huolesi puheeksi

Jos olet huolissasi yrittäjän tilanteesta, ota huolesi puheeksi. Puheeksiottamisen tarkoituksena on herätellä keskustelua kahden ihmisen välille. Sen tavoitteena on johdatella yhdessä pohtimaan, miten haastavaa tilannetta voidaan kohentaa. Tarkoitus ei kuitenkaan ole pyrkiä osoittamaan omia havaintoja oikeiksi tai vääriksi.

Tärkeää on puhua vain omista havainnoista, esimerkiksi: "Huomaan, että sinulla näyttää olevan kova kiire". Älä tuo esiin mahdollisia toisten tekemiä havaintoja, vaan puhu vain siitä, mitä itse olet havainnut ja mistä olet huolestunut.

Kerro olevasi huolestunut ja näytä, että olet kiinnostunut yrittäjän tilanteesta. Pyri siihen, että puheeksiottaminen tapahtuu toista kunnioittavasti. Puheeksiottaminen on inhimillistä toimintaa ja vuoropuhelun on mahdollista syntyä, kun ilmapiiri on tasa-arvoinen ja luottamusta herättävä. Varo tuomitsemista, pyri olemaan kannustava ja pidä keskustelun painopiste tulevaisuuden ratkaisuissa.

Avaa keskustelu:

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

Kuule hälytysmerkit sanoissa:

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

Jatka keskustelua ja pyydä tarkennuksia:

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



Mutta onko nyt oikea hetki ottaa huoleni puheeksi?



Onko kohtaamistilanne sellainen, että

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



Huomioin vuoropuhelussa sen, että

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

Muista
ilmeiden
ja eleiden
merkitys!

Puheeksiottamisen haasteet



Miksi tämä puheeksiottaminen tuntuu niin vaikealta?

Puheeksiottaminen voi epäilyttää, koska

- hyvä asiakassuhde voi vaarantua
- yrittäjä voi loukkaantua, suuttua tai raivostua
- olemassa olevan ystävyssuhteen voi menettää
- yrittäjän mahdollinen reaktio pelottaa
- omat voimavarat ovat tällä hetkellä vähissä
- mietit, oletko sittenkin voinut tulkita tilanteen väärin
- toivot, että tilanne menee itsestään ohi ajan kanssa.

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

Kokemukset puheeksiottamisesta ovat valtaosin positiivisia. Pulmat liittyvät yleensä ensireaktioihin ja hämmennykseen. Suuttumusta tai närkästystä ei tarvitse pelätä, sillä se kuuluu osin asiaan. Monesti tilanteessa päädytään hyvään keskusteluun - yrittäjä voi tuntea helpotustakin siitä, että hänen ahdinkonsa on huomattu ja häntä halutaan auttaa.

Voita omat pelkosi, seuraavalla kerralla on jo helpompaa!

Puheeksiottamisen lopputulosta ei voi tietää. Useimmiten yrittäjä ottaa mielellään tarjotun avun vastaan. Yrittäjä saattaa myös itse herätä pohtimaan tilannettaan ja muutos lähtee kehittymään ajan kanssa. Toisinaan voi käydä myös niin, että yrittäjä suuttuu, loukkaantuu tai kieltäytyy tarjotusta avusta. Nämäkin tilanteet tulee hyväksyä osaksi prosessia, olet kuitenkin yrittänyt parhaasi. Puheeksiotto saattaa silti myöhemmin johtaa yrittäjän yhteydenottoon, kunhan hän ensin sai hiukan pohtia asiaa ja tunteet ovat tasaantuneet.



Täytyykö huoli aina ottaa puheeksi ja tarjota apua?

- ▶ Kuuntele intuitiotasi ja omia tuntemuksiasi tilanteesta.
- ▶ Jos omat voimavarasi ovat vähissä, mieti onko sinusta tällä hetkellä tukemaan toista.
- ▶ Oma turvallisuutesi on tärkeää turvata! Älä ota asiaa puheeksi, jos tilanne vaikuttaa uhkaavalta. Häätapauksessa viranomaiset tulee soittaa apuun.

Aina puheeksiottaminen ei ole mahdollista. Seuraa tilannetta ja yritä tarvittaessa seuraavalla kerralla uudestaan.

Joskus puheeksiottaminen murtaa padon ja aikaansaa puhetulvan. Jos kuunteluun jäävä aika alkaa käymään vähäiseksi etkä tiedä mitä tehdä, voit sanoa esimerkiksi:



"Asiasi on todella tärkeä ja siihen tarvitaan apua. Tässä tilanteessa en kuitenkaan pysty hoitamaan sitä tämän enempää, vaikka haluaisin. Otetaanko kuitenkin heti yhteyttä Melan työkykyneuvojaan tai muuhun haluamaasi tahoon (anna yrittäjän itse valita taho), niin saat sieltä apua tähän tilanteeseen?"

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



Varhaisesta välittämisestä huolimatta voit suorittaa omat työtehtäväsi loppuun asti!

Tue ja ohjaa eteenpäin

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

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

Kuinka suurta tukea yrittäjä voi sinulta tarvita avun hankkimiseen:

Yrittäjä on:

toimintakykyinen ja motivoitunut

Vinkkaa mistä tilanteeseen saisi apua ja muistuta yrittäjää oman työhyvinvoinnin seuraamisesta.

motivoitunut, mutta väsynyt

Kehota ottamaan yhteyttä apua tarjoavaan tahoon ja seuraa, miten yrittäjän tilanne kehittyy.

ei jaksa tarttua asioihin

Ehdota, että jompikumpi on heti yhteydessä apua tarjoavaan tahoon ja huolehdi, että apua myös saadaan.

uupunut ja toimintakyvytön

Pyydä yrittäjältä lupaa olla hänen puolestaan yhteydessä apua tarjoavaan tahoon ja huolehdi, että apua saadaan.



Avun hankkiminen yrittäjälle:

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



Mikäli et tiedä mistä maatalousyrittäjän tilanteeseen saa apua, jätä hänelle Melan työkykyneuvojan tai varhaisen tuen palveluiden yhteystiedot tai pyydä lupaa olla työkykyneuvojaan yhteydessä yrittäjän puolesta.

Muistathan huolehtia myös omasta jaksamisestasi!

OMAN ALUEEN AUTTAVAT TAHOT

Apua jaksamiseen, työkykyyn ja elämän haasteisiin:

Voit täydentää tarkempia yhteystietoja alle.

Melan alueellinen työkykyneuvoja

mela.fi/varhainentuki

Työterveyshuolto

mela.fi/tyoterveyshuolto

Maaseudun tukihenkilöverkko

tukihenkilo.fi

Lomituksen paikallisyksikkö

mela.fi/maatalouslomitus

Hyvinvointialueen sosiaalipäivystys

Hyvinvointialueen nettisivut

Alueellinen kriisikeskus

Kriisikeskuksen nettisivut

Alueen maaseutupalvelut

Kunnan nettisivut

Maatalouden neuvontapalvelu

Lisää vinkkejä ja tietoa auttavista tahoista löydät osoitteesta **mela.fi/varhainentuki**.



Varhaisen välittämisen opas on tarkoitettu työkaluksi maatalousyrittäjiä, kalastajia tai poronhoitajia työsään kohtaaville toimijoille. Oppaan on tuottanut Melan varhaisen tuen palvelut.