

Mela tänään

Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen asiakaslehti

4 • 2022

Maatalouden sosiaaliturvan näköalapaikalla



Melan toimitusjohtaja Päivi Huotari (vas.) on valmiina antamaan viestikapulan seuraajalleen Heli Backmanille (oik.).

TEKSTI: MINNA GARDEMEISTER
KUVA: MIKKO KÄKELÄ

Melan pitkäaikainen toimitusjohtaja Päivi Huotari jää eläkkeelle ensi vuoden alkupuolella. Päivi on antanut merkittävän panoksen Melan vakuutettujen sosiaaliturvan kehittämiseen ja toimeenpanoon. Lämmin kiitos Päiville tinki-mättömästä ja suurella sydämellä tehdystä työstä suomalaisen maatalouden, asiakkaidemme sosiaaliturvan ja henkilöstömme parhaaksi! Tässä Päivin ajatuksia.

Mela-turva kehittynyt ajassa

– Mela on maatalousyrittäjien ”oma” eläkelaitos. En haluaisi, että viljelijät kokevat Melan etäisenä organisaationa, joka vain kerää vakuutusmaksuja, ja jonka puoleen käännytään vasta, kun sattuu jotain ikävää, sairautta tai tapaturmia, Päivi pohtii.

– Aloittaessani Melan toimitusjohtajana asetin itselleni ja samalla melalaisille tavoitteeksi, että meidän tulee tukea viljelijöiden jokapäiväistä arkea – heidän jaksamistaan raskaassa, mutta valtavan tärkeässä työssään.

Tänä päivänä Melalla on aiempaa paremmat mahdollisuudet tukea maatalousyrittäjien työkykyä ja jaksamista monipuolisesti. Hyvinvointitapahtumiin kokoonnutaan isolla joukolla kanssaelämään yhteisiä haasteita sekä saamaan vinkkejä oman työkyvyn ylläpitämiseen. MYEL- ja MATA-kuntoutuspalvelut ovat kattavat. Konkreettisin jaksamisen tuki, lomituspalvelut, on myös uskottu Melan hallinnoitaviksi. Välitä viljelijästä -projekti on matalalla kynnyksellä auttanut viljelijöitä taloushuolien ja elämän eri vastoinkäymisten kuormittaessa.

Sosiaaliturvaa ja ruokaturvaa

Viljelijöiden eläketurva on seurannut ja niin sen tulee jatkossakin seurata yleisen työeläkejärjestelmän kehitystä. Esimerkiksi osittainen vanhuuseläke on maatalousyrittäjille mahdollinen, kuten muillekin yrittäjille ja palkansaajille. Työkyvyttömyyseläkkeiden alkuvuus ja tapaturmariski ovat maataloudessa edelleen muita ammatteja korkeampi. Nämä tosiseikat huomioiden tarvitaan ennaltaehkäisevää ja aktiivista työtä viljelijöiden työkyvyn tueksi.

– Melalla on tärkeä tehtävä pitää huolta suomalaisen yhteiskunnan kannalta tärkeän työn osaajista, alkutuotantomme tekijöistä, kotimaisen ruokaturvan varmistajista.

Haasteena nuorten saaminen alalle

Nuorten keskuudessa maataloutta ei välttämättä koeta riittävän houkuttelevana työpaikkana. Yhdessä tulisi löytää keinot, miten voisimme edistää nuorten saamista alalle.

– Olin EU-liittymisvaiheessa neuvotteluissa, joiden päätteeksi komissio lopulta hyväksyi suomalaisen luopumistukijärjestelmän sukupolvenvaihdojen edistämiseksi. Niistä neuvotteluista jäi muuten elävästi mieleen, miten poikkeuksellinen on suomalainen sosiaaliturvan malli, jossa molemmilla puolisoilla on itsenäinen eläkeoikeus maataloustyöstään. Oli pitkälti luopumistuen ansiota, että meillä oli tuoloin EU:n nuorimmat viljelijät. Luopumistukijärjestelmä jouduttiin päättämään, mutta taas mietimme, miten saisimme nuoret lähtemään tilanpitoon. Nuorten ratkaisuun vaikuttaa tietenkin mahdollisuus saada kunnollinen toimeentulo työstään ja he arvostavat myös vapaa- ja perheaikaa. Tämänkin haasteen ratkaisemisessa toimivat lomituspalvelut ovat tärkeässä roolissa.

Sukupolvenvaihdojen tukemiseen panostettava

Nuorten saaminen alalle ei ole kiinni pelkästään halukkuudesta ja riskinottokyvys-

tä, vaan asia on monisäikeisempi. Myös luopujalle asia on eräs elämän käännekohdista. Mikä olisi oikea ajankohta luopua elämäntyöstään, onko sukupolvenvaihdoille kannustetta, ja onko nuori valmis juuri tuolloin mittavaan haasteeseen.

– Jollain lailla asiaa tulisi edistää molempien osalta. Luopujan kannalta aikaikuna venyy, kun eläkeikä nousee. Tukea ja valmennusta molemmille osapuolille tarvitaan, jotta odotukset kohtaisivat ja löydetäisiin oikea hetki sopia asiasta. Mela on lähtenyt järjestämään kursseja sekä luopujille että jatkajille ja tämän tyyppiselle tuelle on selkeää tarvetta.

Tavoitteena vuorovaikutteinen yhteistyö

Tavoitteenamme on, että Mela olisi ”entistä lähempänä viljelijää”, niin oikeassa elämässä kuin somessakin. Mela-asiamiesten asiantuntijaverkosto on paikallisesti lähellä ja nyt myös Välitä viljelijästä -projekti kattaa koko Suomen.

– Itsellenikin kovin mieluisia hetkiä ovat olleet tapaamiset teidän kaikkien kanssa maatalousnäyttelyissä, hyvinvointitapahtumissa, risteilyillä ja meidän Juurevan joukon Facebookissa. Nyt melalaiset jatkavat teidän palvelemistanne seuraajani Heli Backmanin osaavassa ohjauksessa! •

Vahvalla sosiaalivakuutuksen tuntemuksella Mela-turvan kehittäjäksi

Juristi Heli Backman aloittaa ensi vuoden alkupuolella Melan toimitusjohtajana. Heli on työskennellyt koko työuransa sosiaalivakuutuksen parissa. Kokemusta hänellä on muun muassa sosiaali- ja terveysministeriön ylijohtajan virasta vastaten sosiaaliturvan ja vakuutusjärjestelmien kehittämisestä sekä johtajana Eläketurvakeskuksessa. Myös Melasta hänellä on kokemusta valtuuskunnan varapuheenjohtajana.

Lainvalmistelusta toimeenpanoon

Helin vankka sosiaalivakuutuksen tuntemus ja lainvalmistelun kokemus antavat hyvän taustan lainsäädännön toimeenpanolle.

– Erityisesti eläke- ja tapaturmaturva ovat minulle hyvin tuttuja. Olen viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana ollut valmistelemaan kaikkia eläkeuudistuksia sekä laajaa tapaturmavakuutuksen uudistusta. Nyt on mielenkiintoista siirtyä lainvalmistelusta toimeenpanon puolelle ja nähdä kuinka se kaikki lainsäädäntö käytännössä toimeenpannaan, toteaa Heli.

Melan asiakasryhmien haasteet

Voimakas inflaatio ja siihen liittyvä tuotantokustannusten nousu vaikuttaa merkittävästi Melan asiakasryhmien elinkeinon ja elämään.

– Hintojen nousu ja talouden epävarmuus koskettavat voimakkaasti vakuutettujamme. Erityisesti polttoaineen hinnan nousu vaikuttaa yritystoimintaan sekä maa- ja metsätaloudessa, että kalataloudessa ja poronhoidossa. Taloudelliset huolet vaivaavat monia ja se voi vaikuttaa myös jaksamiseen. Vallitseva maailmantilannekin on valitettavasti huolestuttava. Toisaalta tämä on nostanut huoltovarmuusnäkökulman voimakkaasti esille ja tätä kautta kotimaisen ruoantuotannon arvostus on noussut, pohtii Heli.

Turvaamme arkeasi, tuemme työtäsi!

Sosiaaliturvalaitoksena Melan rooli yhteiskunnassa on laaja. Eläke- ja tapaturmavakuutuksen lisäksi hallinnoimme maatalousyrittäjien ja turkistuottajien lomituspäalveluitä ja annamme työturvallisuus- ja työhyvinvointineuvontaa. Toimeenpanon lisäksi turvaamme asiakkaidemme työkykyä ja pitkiä työuria sekä tuemme jaksamisen haasteissa.

– Välitä viljelijästä -projektin kautta tuemme maatalousyrittäjien jaksamista ympäri maan. Vaikeuttavaksi ja tervetulleeksi koettua työhyvinvointitoimintaa järjestämme myös muille asiakasryhmilllemme. On tärkeää, että saamme asiakkaitamme hakemaan jaksamisen kysymyksiin tukea mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, matalalla kynnyksellä, avaa Heli.

Asiakasryhmien elinkeinon asiantuntijuus vahvuutemme

Melan vahvuutena on asiakasryhmiemme syvälinen toimialan tuntemus. Se tukee sekä toimeenpanoa että erityisesti lainsäädännön kehittämistä asiakasryhmien poikkeukselliset tarpeet huomioiden.

– Melan toimeenpanemaa lainsäädäntöä valmisteltaessa Melaa yleensä kuullaan ja olemme mukana valmisteluryhmissä. Näin pääsemme tuomaan esiin niitä näkökulmia, jotka vakuutettujemme elinkeinoissa ja työssä ovat tärkeitä.

Asiakasryhmiemme, alkutuotannon yrittäjien ja apurahansaajien, erilaisuus on meille mahdollisuus. Erilaisten toimijoiden tarpeista ja kohtaamisesta voimme oppia ja siirtää ketterästi yhden asiakasryhmän kohdalta saadun osaamisen myös toisen asiakasryhmämme palveluihin, kiteyttää Heli.

Mela-turvan kehittämis-kohteet

Sosiaaliturvankin tulisi kehittyä vakuutettujen elinkeinon muuttuvien tarpeiden mukaisesti. Olisi tärkeää, että lainsäädäntö pysyisi kehityksessä mukana.

– Tällä hetkellä näen merkityksellisenä sen, että lomitusta koskevaa lainsäädäntöä päästäisiin uudistamaan asiakkaidemme tarpeet huomioon ottaen mahdollisimman pian, seuraavalla vaalikaudella. Tämän osalta on jo tehty paljon valmistelutyötä, mutta ministeriö päätti laittaa hankkeen tämän hallituskauden osalta jäihin. Lainmuutoksen myötä voisimme toteuttaa myös lomituksen tietojärjestelmien kokonaisuudistuksen, mikä vaikuttaa olevan kovin monen toiveissa. Tietojärjestelmät voisivat osaltaan yksinkertaistaa lomituksen liittyviä käytäntöjä ja näin palvella entistä paremmin asiakkaidemme elinkeinon tarpeita, Heli hahmottelee.

Hyvällä perehdytyksellä tehtävät haltuun

– Olen jo näiden muutaman vii-



kon aikana päässyt tutustumaan osaan asiakkaitamme erilaisten tapaamisten muodossa. Myös heidän työhönsä olen jonkin verran päässyt kurkistamaan. Esimerkiksi porojen ja lehmien hoidon olosuhteita olen hieman päässyt näkemään, iloitsee Heli.

Uuden toimitusjohtajan perehdyttäminen on perusteellista ja

myös viranomaisen taholta ohjeistettua. Tehtäväkenttään ja sen eri osa-alueisiin perehdytään mit-tavan ohjelman puitteissa usean eri asiantuntijatahon avustuksella.

– Olen iloinen siitä, että olen saanut perehtyä asioihin yhdessä nykyisen toimitusjohtajan kanssa. Näin siirtyy myös hiljaista tietoa, joka nopeissa vaihdostilanteissa

Lomituksen paikallisyksiköt vuonna 2023

Vuonna 2020 alkanut lomitussyksiköiden uudelleenorganisointi tulee valmiiksi vuoden 2023 alussa. Silloin koko Suomen lomitussasioita hoitaa 12 kuntaa.

Uudelleenorganisoinnin tavoitteena on ollut laadukkaiden lomituspäalveluiden tuottaminen asiakkaille maatalouden rakennemuutoksesta huolimatta.

Ratkaisuissa otettiin huomioon sosiaali- ja terveysministeriön kanssa sovitut näkökohdat: tosiasialliset alueelliset keskittymät, asiakastytyvyisyys, taloudellinen tehokkuus, hyvä johtaminen sekä toiminnan uudistaminen ja kehittäminen.

Uudelleenorganisointi ta-pahtui vaihteittain

Vuoden 2021 alussa **Sastamala** otti jo vastuulleen myös Lempäälän aiemmin hoitaman lomitusalueen ja **Mikkeli** Savitaipaleen hoitaman lomitusalueen.

Vuoden 2022 alussa yhdistyivät seuraavat paikallisyksiköt:

Kurikka	Mikkeli	Sysmä	Vehmaa
Alajärvi	Parikkala	Hämeenlinna	Pöytyä
Alavus	Rantasalmi	Kouvola	Salo
Kauhajoki		Loviisa	
Kauhava			

Vuoden 2023 alussa yhdistyvät seuraavat paikallisyksiköt:

Iisalmi	Muhos	Toholampi	Tohmajärvi
Kuopio	Posio	Haapavesi	Liperi
	Ristijärvi	Kalajoki	Nurmes
	Salla	Kaustinen	
	Siikalatva	Nivala	
	Sodankylä	Reisijärvi	
	Sotkamo		
	Ylitornio		

Ennalleen jäivät toistaiseksi **Kankaanpään, Keuruun ja Pedersören** vastuulla olevat paikallisyksiköt.

Kartalla näkyvät vuonna 2023 toimivat paikallisyksiköt eri väreillä.

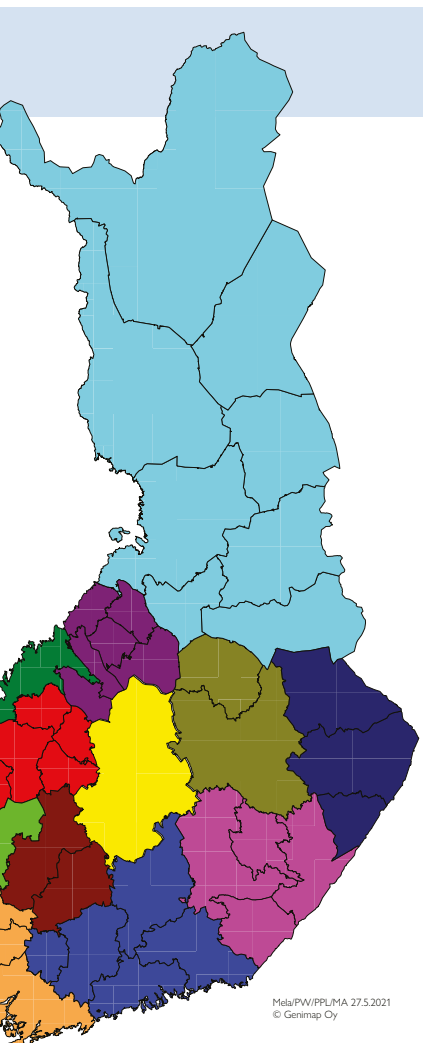
- Kurikka - Etelä-Pohjanmaan lomituspäalveluyksikkö
- Mikkeli - Kaakkois-Suomen lomituspäalvelut
- Sysmä - Etelä-Suomen lomituspäalvelut
- Vehmaa - Vehmaan lomituspäalvelut
- Iisalmi - Pohjois-Savon lomituspäalvelut
- Muhos - Pohjois-Suomen lomituspäalvelut
- Toholampi - Toholammin lomituspäalvelut
- Tohmajärvi - Pohjois-Karjalan lomituspäalvelut
- Kankaanpää - Kankaanpään kaupungin lomituspäalvelut
- Keuruu - Keuruun kaupungin lomituspäalvelut
- Pedersöre - Pedersöre avbytar-service
- Sastamala - Sastamalan kaupungin lomituspäalvelut



Kuva: Mikko Käkälä

voisi jäädä pimentoon. Suuri kiitos nykyiselle toimitusjohtajalle! Päivi on tehnyt työtä sydämellä, mittavalla asiantuntemuksella ja koko persoonallaan. Tämä perusteellinen ja hyvä työ näkyy Melassa. Tästä on hyvä jatkaa työtä asiakkaidemme parhaaksi, kiittelee Heli. •

Teksti: Minna Gardemeister



Mela/PW/IRPL/MA 27.5.2021
© Geminap Oy



Teksti: Anna Matikainen
Kuva: Mikko Käkälä

Vauhtia eläkkeiden käsittelyyn sovellusuudistuksen myötä

Melan eläkkeiden ja vakuutusten käsittely virtaviivais-tui, kun käyttöön otettiin uusi vakuutus- ja eläkesovel-lus ELVA.

Melan eläkkeiden käsittelyajat ovat laskeneet sen jälkeen, kun Melassa otettiin kaksi vuotta sitten käyttöön uusi eläke- ja vakuutussovellus ELVA. ELVAn myötä samassa sovel-luksessa hoituu laaja kirjo erilaisia toimintoja. Sovellus helpottaa työtä Melan sisällä, mikä näkyy asiakkaillemme nopeampana toimintana ja lyhyempinä käsittelyaikoina.

– ELVA on tuonut tehokkuutta ja sujuvuutta käsittelyyn, mikä näkyy suoraan asiakkaille esimerkiksi nopeampina päätösinä. Eläkkeiden käsittelyajat ovat lyhyemmät kuin ennen ELVAa, kertoo Melan eläke-ryksikön päällikkö Pauliina Ripatti.

Myös päätösten postittaminen Melasta sujuu nyt aiempaa vauhdikkaammin.

– Postin jakelun nopeus tietysti vaikuttaa siihen, kuinka ripeästi päätös kolahtaa postilaatikkoon. Kirjeet ja päätökset saat nopeasti sähköisesti, kun otat käyttöön esimerkiksi OmaPosti-palvelun, Melan sovellustiimin tiiminvetäjä Riitta Reunamo lisää.

Yhdessä aherrettu

ELVAn luomistyö oli melalaisille suuri yhdessä toteutettu ponnistus.

– Kehittämiseen osallistui runsaasti melalaisia eri asiantuntija-alueilta. Tämä on vaikuttanut käyttäjäystävällisyyteen, selkeyteen ja toimintavarmuuteen. Samalla olemme kasvattaneet omaa kehittämisosaamistamme, avaa Pauliina Ripatti.

– Eri alojen melalaiset ovat esit-

täneet sellaisia toiveita ja näkökul-mia, joita sovelluspuolen ihmiset eivät olisi tulleet ajatelleeksi, lisää Riitta Reunamo.

Melalaisten asiantuntemusta hyödynnetään edelleen, kun sovel-lusta jatkokehitetään.

ELVAa on mahdollista kehittää ja laajentaa tarpeiden mukaan. Yl-läpito ja muutosten tekeminen on aiempaa helpompaa ja kustannus-tehokkaampaa. Tämä luo aiempaa paremmat mahdollisuudet kehittää myös uusia palveluja asiakkaidemme käyttöön.

– Suuren alkuinvestoinnin jäl-keen ELVA tulee tulevaisuudessa säästämään sovelluksiin liittyviä kustannuksia, toteaa Antti Huhta-mäki, Melan vakuutus- ja korvaus-palveluista vastaava johtaja.

Asioimalla sähköisesti saat päätöksen nopeammin

Sovellusten kehittyminen sujuvoit-taa eläkkeiden käsittelyä monin tavoin. Vaikka teknologiasta onkin apua, etuus- tai vakuutusasioiden päätöksen tekee Melassa oikea

ihminen.

Asiakkaana voit itsekin vauh-dittaa eläkepäätöksen saamista. Hakemuksen täyttäminen mah-dollisimman kattavasti nopeuttaa päätöstä. Tärkeää on myös lähet-tää eläkehakemus Melaan riittävän ajoissa sekä toimittaa tarpeelliset lisäselvitykset.

Päätöksen saantia nopeuttaa myös sähköiseen asiointiin siirty-minen. Asiointipalvelun kautta lä-hetetyt hakemukset ja viestit ovat perillä Melassa heti.

– Melan sähköinen asiointipal-velu palvelee vuorokauden ympäri. Sen kautta voi tehdä monia asioi-ta, joita on perinteisesti hoidettu paperipostilla tai puhelimitse. Asiointipalvelussa voi esimerkiksi lähettää liitteitä tai seurata oman hakemuksen tai päätöksen tilannet-ta, vinkkaa Riitta Reunamo.

Mela-asiamies auttaa tarvit-taessa etuuksien hakemisessa ja sähköisten palvelujen käytössä. Löydät Mela-asiamiesten yhteys-tiedot nettisivuiltamme kohdasta Yhteystiedot. •

Töissä Melassa – Elina Tilli

Elina Tilli työskentelee so-vellusasiantuntijana Melan sovellustiimissä. Hän on ollut Melassa töissä reilut 40 vuotta.

Millaisia työtehtäviä teet?

Teen töitä Melan sovellustiimissä ta-paturmayksikölle. Olen keskittynyt Mela-sairauspäivärahasovelluksen ja tapaturmasovelluksen ylläpitoon ja muutosten toteuttamiseen. Kä-sittelen perhe-eläkeitä ja toimin tapaturmajaoston jäsenenä vuoden loppuun asti.

Tapaturmayksikössä olen tehnyt kaikkea maan ja taivaan välillä. Olen ollut mukana rakentamassa lähes kaikkia Melan nykyisiä sovelluksia. Olen käsittellyt myös luopumistukia ja ollut puhelinpalvelussa. Olin mukana toimittamassa 80-luvulla myös Melan sisäistä Lirum-viikkotiedotetta.

Mikä on pysynyt työurasi aikana Melassa samana?

Melan halu olla aina asiakkaidensa asialla. Avokonttori on pysynyt, vaikka onkin eri rakennuksessa. Melassa on vielä muitakin työnte-kijöitä, joilla on yhtä pitkiä työuria tai pitempiäkin, eli olemme tehneet yhdessä töitä 40 vuotta. Mela on työnantajana luotettava ja turval-



Kuva: Mikko Käkälä

linen. Työviihtyvyys on hyvä eli työyhteisötoiminta on miellyttävää. Olen saanut tehdä monipuolisia töitä. Siitä olen nauttinut kaikki nämä vuodet.

Mistä olet viime aikoina saanut työssä hyvää mieltä?

Tämän syksyinen maatilaretki ja positiivisten maatalousyrittäjien kohtaaminen. Luotettavan kollegan kanssa yhdessä työskentely.

Kerro jokin hauska sattumus Mela-uraasi liittyen!

Jouduin 90-luvun alussa ottamaan 2-vuotiaan poikani töihin mukaan, kun olimme menossa korvalää-kärille. Annoin hänelle papereita, joihin hän voi piirtää. Vastasin asia-kaspuheluun ja lähdin hakemaan kansiota, jossa asiakkaan paperit olivat. Laitoin puhelimen luurin

kauas pöydän toiseen reunaan ja sanoin pojalleni, että siihen ei saa koskea. Mutta kun palasin paikalleni, poikani jutteli puhelimessa sujuvasti

asiakkaan kanssa. Jouduin pyytele-mään anteeksi asiakkaalta, mutta hänen mukaansa heillä oli ollut hyvä juttutuokio. En koskaan saanut sel-ville mistä he juttelivat. Nykypäivän työelämässä tällaista ei tietenkään voisi tapahtua, mutta 90-luvulla ajat olivat vielä toisenlaiset.

Millaisia terveisiä haluaisit kertoa asiakkaille?

Haluan esittää kiitokseni, että olette jaksaneet tehdä töitä, jotta Suomessa saadaan puhtaita ruoka-tuotteita, joita ilolla ostan ruoka-kaupan hyllyiltä. •

Hukkuiko odottamasi kirje?

Odotatko Melasta laskua tai päätöstä? Onko käytössäsi Suomi.fi-viestipalvelu? Postisi piileskelee todennäköisesti Suomi.fi-viestilaatikossasi.

Jos käytät Suomi.fi -viestipalvelua, niin Melan lähettämä posti ohjautui 1.6.–15.11.2022 Suomi.fi-viestilaatikkoosi. Viestipalvelu ei kuitenkaan toiminut odotetulla tavalla, minkä vuoksi lähetämme kirjeet ja laskut jatkossa vanhaan tapaan postitse.

Jos et huomannut Melan kesäkuun jälkeen lähettämää laskua, ota yhteyttä vakuutusmaksulaskutukseemme, puh. 029 435 2690.

Lisätietoja mela.fi

Ylläpidä työhyvinvointia ja osallistu maksuttomiin tapahtumiin

Tarjoamme sinulle tukea ja vinkkejä siihen, miten voit ylläpitää hyvää työkykyä. Järjestämme erilaisia tapahtumia, joissa pääset verkostoitumaan muiden maatalousyrittäjien kanssa ja saat uusia ajatuksia hyvinvointisi tueksi. Löydä itsellesi mieluisa tapahtuma ja ilmoittaudu mukaan **Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat**



Maatalousyrittäjien hyvinvointipäivä – Voimaa toivosta!

- 14.2. Pohjois-Savossa**
Siilinjärvi, Kylpylähotelli Kunnonpaikka
- 9.3. Ahvenanmaalla** (ruotsinkielinen)
Maarianhamina, Ahvenanmaan merenkulkumuseo
- 16.3. Varsinais-Suomessa**
Turku, Ruissalon kylpylä

Hyvinvointipäivässä kuulet mielenkiintoisia asiantuntijaluentoja ja virkistyt hauskojen esitysten parissa. Miten selviät stressin keskellä ja ylläpidät toimintakyvyn vaikeissa hetkissä? Päivä auttaa sinua löytämään omat voimavarasi ja rohkaisee eteenpäin. Melan ständillä pääset lisäksi kokemaan maatilan huimaavia vaaranpaikkoja virtuaalilasit silmillä. Osallistuminen on maksutonta ja päivä sisältää lounaan sekä kahvit. Ota irtiotto arjesta ja varmista paikkasi suosituille hyvinvointipäiville! Ilmoittaudu: mela.fi/tapahtumat



Vahva mieli -valmennus

Tapaamiset etäyhteydellä kello **12.00–13.30**

- 11.1.** Työhyvinvoinnin nykytila ja voimavarani
- 18.1.** Itseluottamus voimavarana
- 25.1.** Optimismi ja toivo voimavarana
- 1.2.** Resilienssi voimavarana
- 8.2.** Työhyvinvoinnin tavoitteiden vuosisuunnitelma

Itseluottamusta yrittäjyyteen! Tule kehittämään omia vahvuksiasi toimia maatalousyrittäjänä. Maksuton valmennus toteutetaan etänä, joten voit osallistua helposti kotoa käsin. Valmentajien ohjauksessa pääset syventymään teemoihin, joilla vahvistat omia voimavarojasi. Valmennukseen sisältyy viisi etätapaamista, jolloin verkostoidut muiden osallistujien kanssa. Lisäksi saat tehtäväksi pieniä harjoituksia, jotka johdattavat sinut kohti kestäväää työhyvinvointia! Ilmoittaudu valmennukseen Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat



Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC -koulutus

- 1.–2.2.** **Ikaalinen**, Ikaalisten kylpylä (tämä tapahtuma on suunnattu alle 40-vuotiaille)
- 1.–2.2.** **Turku**, Ruissalon kylpylä
- 7.–8.2.** **Espoo**, Backbyn kartano (ruotsinkielinen)
- 8.–9.2.** **Kuopio**, Kylpylähotelli Rauhalahdi
- 21.–22.3.** **Seinäjoki**, Hotelli Alma
- 22.–23.2.** **Kalajoki**, Kylpylähotelli Sani
- 29.–30.3.** **Laukaa**, Kylpylähotelli Peurunka

Maatalousyrittäjän hyvinvoinnin ABC -koulutuksessa käsitellään jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita pienryhmässä. Saat monipuolista tietoa siitä, miten mielen hyvää vointia voi vahvistaa ja arjen jaksamiskykyä parantaa. Kaksipäiväinen koulutus tarjoaa mahdollisuuden pieneen lomaan ja oman hyvinvoinnin vaalimiseen. Koulutus pohjautuu Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveyden ensiapu@1-koulutukseen. Koulutus on maksuton ja sisältää ruokailun sekä yöpymisen. Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu Melan tapahtumakalenterissa: mela.fi/tapahtumat



Kuva: Mikko Käkälä

Testaa työkykysi uudella Viljelijän työkykymittarilla

Kolottaako kroppaa, vaivaako stressi? Oma olotila on hyvä pysähtyä kuulestelemaan. Kun tunnistat hyvinvointisi muutokset ajoissa, pystyt jo pienellä suunnanmuutoksella lisäämään jaksamista. On luonnollista, että työkyky vaihtelee elämän aikana ja siksi työkyvyssä tapahtuvien varomerkkien seuraaminen on hyödyllistä. Maatalousyrittäjänä olet tilallesi tärkein voimavara, joten työkyvystä huolehtiminen on riskienhallintaa parhaimmillaan!

Viljelijän työkykymittari on uusi maatalousyrittäjille kehitetty palvelu, jonka avulla voit helposti testata työkykysi. Testin voit tehdä osoitteessa tykymittari.mela.fi. Palvelu on maksuton ja siihen vastataan anonymisti. Kymmeneen työhyvinvointia kartoittavaan kysymykseen vastaamalla saat kokonaiskuvan työkykysi tilasta, voit seurata työkykyäsi säännöllisesti ja havaita muutokset ajoissa.

– Viljelijän työkykymittarin avulla asiakkaamme voivat havaita työkyvyssään tapahtuvat muutokset ajoissa. Mittarin antama henkilökohtainen palaute auttaa myös löytämään omaan tilanteeseen sopivat tukipalvelut, kertoo työkykypalveluiden yksikönpäällikkö Pirjo Saari.

Vertaile tuloksia

Ainutlaatuista työkykymittarissa on se, että voit verrata omia tuloksiasi muiden maatalousyrittäjien tuloksiin. Palaututko paremmin kuin muut maidontuottajat? Koetko vähemmän stressiä kuin muut viljanviljelijät? Selviätkö työn ruumiillisista vaatimuksista yhtä hyvin kuin muut lamastilalliset?

– Muihin ammattiryhmiin verrattuna maatalousyrittäjien ammattiryhmässä ko-

rostuvat tietyt työhyvinvointia vahvistavat ja kuormittavat tekijät. Siksi halusimme luoda testin, jolla omaa tilannetta voi verrata juuri muihin maatalousyrittäjiin. Kun työ on samantyyppistä, tulosten vertailtavuus paranee, Saari toteaa.

Viljelijän työkykymittarissa tulosten vertailuryhmä muodostuu tuotantosuunnan, sukupuolen ja iän perusteella. Vertailuaineistona käytetään Kantar TNS Agrin Maatalouden kehitysnäkymät -kyselyä vuodelta 2020, johon on vastannut noin 4 000 maatalousyrittäjää. Vertailuaineisto päivittyy jatkuvasti, sillä työkykymittariin annetut vastaukset kerryttävät sitä edelleen. Näin vertailuaineisto pysyy mukana ajassa: vuonna 2020 maatalouden tilanne oli positiivisempi ja työhyvinvointi koettiin nykyistä paremmaksi.

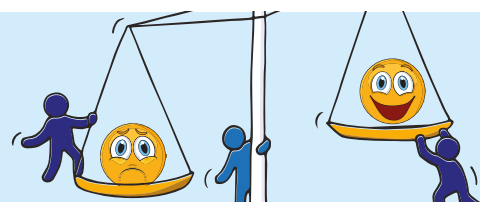
Kannustuksella kohti tavoitetasoa

Tuloksista näet, millä tasolla oma työhyvinvointisi on yleisesti hyvänä pidettyyn tavoitetasoon nähden. Kun tuloksesi asetuu vihreälle, voit taputtaa itseäsi olalle: olet onnistunut pitämään hyvää huolta tästä osa-alueesta, mikä tukee työssä jaksamistasi. Jos tulos asettuu keltaiselle tai punaiselle, on syytä pysähtyä miettimään, millä keinoilla tilanne kohenisi.

Viljelijän työkykymittari antaa sinulle kannustavaa palautetta ja saat jokaiseen osa-alueeseen työhyvinvointia parantavia vinkkejä. Muutoksen tueksi kannattaa hyödyntää myös testin ehdottamia työkykyä tukevia palveluita kuten stressinhallintaharjoituksia ja Melan maksuttomia työhyvinvointikoulutuksia. Selvitä testin avulla, mikä palveluista olisi sinulle hyödyllinen!

Teksti: Susanna Karhu

Testaa työkykysi
osoitteessa
tykymittari.mela.fi



Mela tänään -lehti Melan asiakkaille
ISBN 952-5275-01-9

päätoimittaja Minna Gardemeister
minna.gardemeister@mela.fi

julkaisija Maatalousyrittäjien eläkelaitos
Revontulenpuisto 2, 02100 Espoo,
vaihde 029 435 11, www.mela.fi

ulkoasu Mira Itäsalo
paino Grano 12/2022

Seuraa meitä [juurevajoukko.fi](https://www.juurevajoukko.fi)

