



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

Matalan kynnyksen tukea ja apua Maaseudun tukihenkilöverkosta

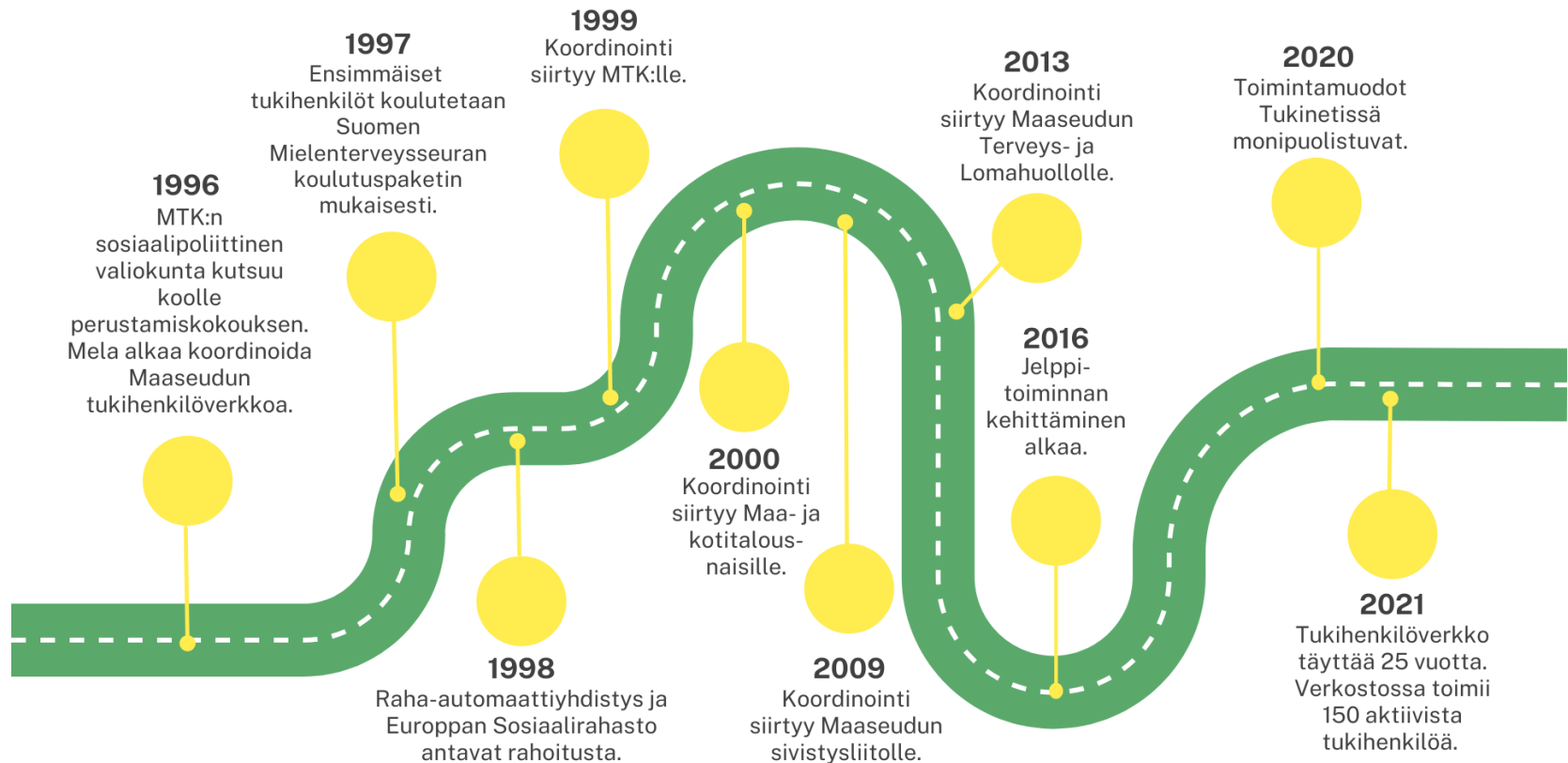
Mia Kalpa, suunnittelija
Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry
Maaseudun tukihenkilöverkko

14.2.2023



Mikä on Maaseudun tukihenkilöverkko?

- Vapaaehtoistoimintaan perustuva auttamisverkosto, joka tarjoaa apua kaikille maaseudun asukkaille toimialasta riippumatta.
- Toiminta on valtakunnallista. Apua tarjoaa n. 150 koulutettua tukihenkilöä (4 ruotsinkielistä) eri puolilla Suomea.
- 17 toiminta-aluetta ja aluetyötä organisoivat koulutetut aluevastaavat.
- Tukihenkilöverkko tarjoaa apua puhelimitse ja verkossa sekä kotiin vietävää apua elämän erilaisissa kriisitilanteissa.
- Toiminta on poliittisesti, aatteellisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta.





Organisaatio

- Toiminta on osa Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n toimintaa.
- Verkolla on 1 työntekijä, suunnittelija.
- Toiminnan kehittämiseen ja linjauksiin osallistuu verkon ohjausryhmä, joka koostuu taustajärjestöjen ja Tukihenkilöverkon edustajista.
- Ohjausryhmän puheenjohtaja Pekka Perttula.
- Taustajärjestöt ovat MTK, Maa- ja kotitalousnaisten Keskus (ProAgria), Maaseudun Sivistysliitto, Mela, Mieli ry, Työterveyslaitos, Suomen evankelisluterilainen kirkko, Svenska producenternas centralförbund.

Maaseudun tukihenkilö:



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

- **koulutettu vapaaehtoinen**, joka toimii auttamisen halusta ja jolle ei makseta toiminnasta palkkaa
- **tuntee maaseudun** elinolosuhteet.
- saanut **perusvalmiudet** ihmisten ja erilaisten kriisitilanteiden kohtaamiseen
- ohjaa tukea tarvitsevan tarvittaessa ammattiavun piiriin
- ei ole ammattiauttaja vaan pikemminkin **vertainen** arjen rinnalla kulkija, huolien kuuntelija ja keskustelija.
- kanssaan **voi etsiä ratkaisua** kuorimittavan elämäntilanteen helpottamiseksi sekä hyvinvoinnin edistämiseksi
- on **vaitiolovelvollinen**





Autamme eri tavoilla:



Keskusteluapu

- tukihenkilöt löytyvät osoitteesta www.tukihenkilo.fi
 - Saa soittaa kelle vaan ja mihin tahansa päin Suomea
- yhteyttä saa ja kannattaa ottaa matalalla kynnyksellä!
- lyhytkestoista keskusteluapua (1-6 kk) elämän erilaisissa tilanteissa
- tukihenkilöille voi laittaa myös teksti- ja WhatsApp –viestejä
- osaa voi lähestyä myös sähköpostitse





Tukihenkilöt tuntevat myös maatalousyrittäjän arkea

- Jukka, p. 0400 806 077
- Marja-Leena, p. 045 857 7600 (SPV)
- Terhi, p. 050 303 3625 (SPV)
- Mari, p. 050 306 5832
- Minna, p. 040 502 6375
- Henrik, p. 0400 310 220 (myös ruotsiksi)

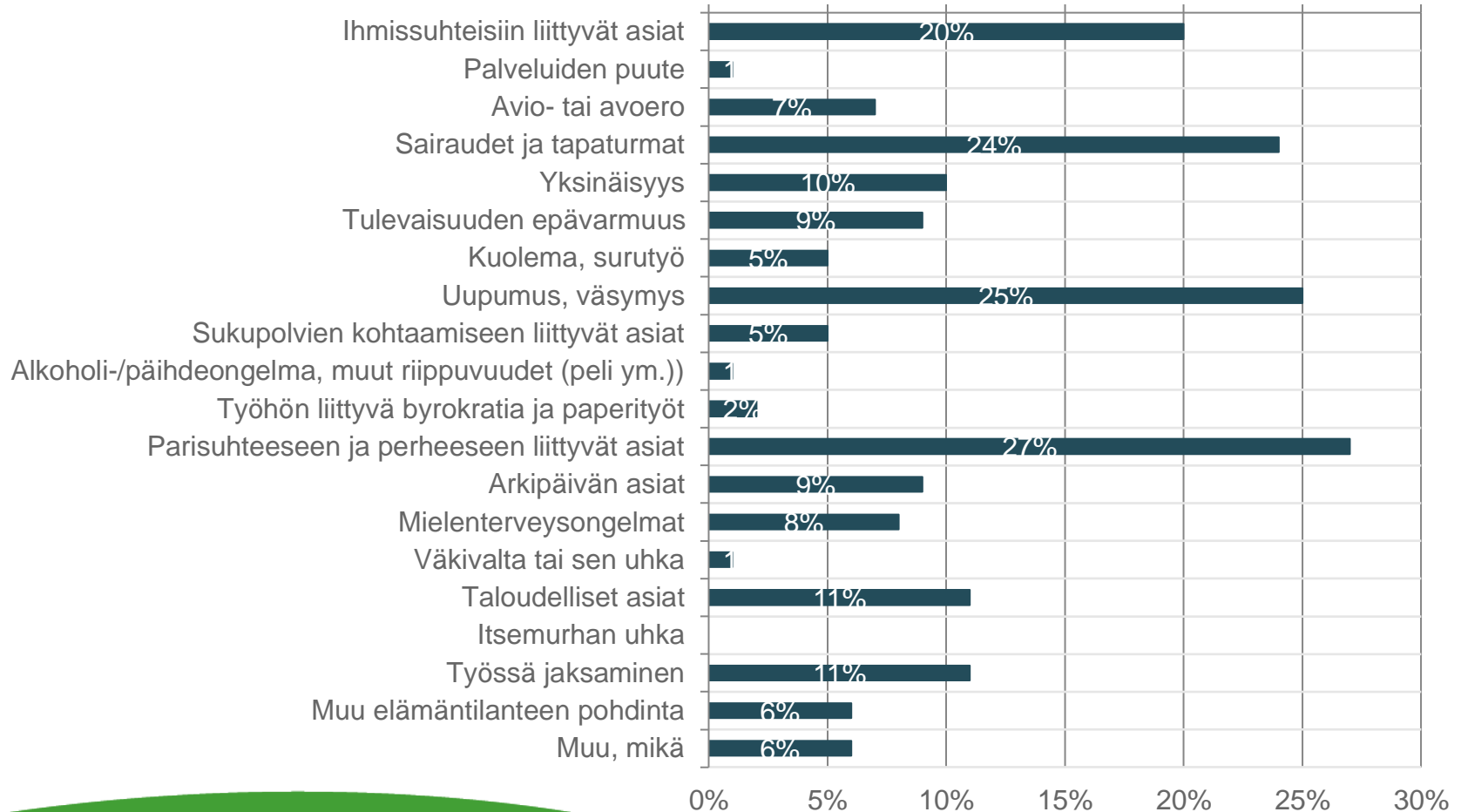
Puhuminen auttaa:

- oma olo helpottuu, saa ajatuksiaan järjestykseen, tilanne selkeytyy ja pääsee tilanteessa eteenpäin, löytyy ratkaisuja
- arvostuksen ja kuulluksi tulemisen tunne



Yhteydenottojen aiheet

– usein monia haasteita samaan aikaan



Jelppi –ryhmätoiminta



- Käytännön apua elämän erilaisissa kriisitilanteissa kotiin
 - arjen askareet
 - asiointiapu
 - apua maatilán töihin vain ohjatusti, ei lomitusta
 - apua ammattiavun hankkimiseen
 - henkistä tukea, kuuntelemista ja vierellä oloa
- Apua annetaan 1-3 päivän ajan
- Auttamisen määrä ja tavat sovitaan yksilöllisesti
- Taustalla aina psyko-sosiaaliset syyt avun tarpeelle
- Jelppi-ryhmään kuuluu 2-5 maaseudun tukihenkilöä





Alueet, joilla jo toimii Jelppi –ryhmä:

- **Etelä-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Marja-Leena Perälä p. 045 857 7600
- **Etelä-Savo:** yhteyshenkilö Tukihenkilöverkon suunnittelija, p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- **Kainuu:** yhteyshenkilö Marjatta Pikkarainen p. 044 320 1585
- **Keski-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Tukihenkilöverkon suunnittelija, p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi
- **Keski-Suomi:** yhteyshenkilö Outi Lahti p. 040 025 1383
- **Pirkanmaa:** yhteyshenkilö Topi Jaakonaho p. 046 8807 882
- **Pohjois-Karjala:** yhteyshenkilö Mari Puustinen p. 050 306 5832
- **Pohjois-Pohjanmaa:** yhteyshenkilö Sisko Korkala p. 040 553 9311
- **Pohjois-Savo:** yhteyshenkilö Matti Niskanen p. 040 547 1251 (varalla p. 040 486 7876)
- **Satakunta:** yhteyshenkilö Tukihenkilöverkon suunnittelija, p. 0400 789 481 tai tukihenkilo@mtlh.fi



Palautetta Jelppi-keikoista:

- ❖ *”Sanoi monesti kuinka on kiitollinen meidän avusta, eikä olisi yksin millään selvinnyt.”*
- ❖ *”Emäntä huokasi, että tällaista apua hän on odottanut, kun omat voimat ei enää riitä.”*
- ❖ *”Isä halusi meiltä kauppalistaa seuraavaa käyntiä varten, että sitten keskitytään helppojen ruokien valmistukseen. 8v. sanoi, että voisitte jäädä meille asumaan! Aivan ihana perhe, luottamus saavutettu puolin ja toisin. Uskomme vakaasti, että perhe pääsee jaloilleen.”*
- ❖ *”Alussa pelko siitä, mitä tukihlö ajattelee hänen tilanteestaan ja kodistaan. Lopussa halasi ja sanoi kiitos, oli herkistynyt.”*
- ❖ *”Saimme suoraa palautetta, että meidän apu oli välttämätön hänelle. Hänellä ei ollut yksin voimavaroja tarttua niin isoon projektiin, ja omien tavaroiden lajittelu/pakkaaminen/luopuminen oli liian iso pala hänelle purtavaksi.”*

Verkkoauttaminen

- Tukinet on netissä toimiva kriisikeskus
- Luotettavaa ja maksutonta apua 24/7
- yhteyttä voi ottaa anonyymisti ja itselle sopivana ajankohtana
- henkilökohtaista tukea
- chatit ja keskustelut kahden kesken tai ryhmässä
- keskusteluissa mukana koulutetut, vapaaehtoiset tukihenkilöt
- yhteys palveluun on salattu samoin periaattein kuin verkkopankeissa
- kirjaudu sisään ja luo nimimerkki

<https://tukinet.net/toimijat/maaseudun-tukihenkiloverkko/>



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

tukinet.



Maaseudun tukihenkilöverkko

Elämää maaseudulla

Viimeksi päivitetty 1 kuukausi sitten

Ryhmässä keskustellaan elämästä maaseudulla ja siihen liittyvistä aiheista kuten esimerkiksi sukupolvenvaihdoksesta, luopumisesta, jaksamisesta tai yksinäisyydestä.

Ryhmäkeskustelut

Pysyvä Katso

Tukinetin kevät 2023



MAASEUDUN
TUKIHENKILÖVERKKO

Apua, mikä ihmissuhde! –ryhmächat ja -keskustelu

- Ihmissuhteissa ihastumme ja vihastumme, ne voivat rakentaa tai repiä meitä. Tervetuloa keskustelemaan lähisuhteiden asioista.
- **Apua, mikä ihmissuhde –ryhmächatit keskiviikkoisin klo 18-19.30**
 - 8.2. Mitä ihmissuhteillesi kuuluu tänään?
 - 8.3. Sairauden tai vamman vaikutus ihmissuhteisiin?
 - 12.4. Yksinäisyys
 - 10.5. Paluumuutto maaseudulle - mistä ystäviä?

SPV eli ”sukupolvenvaihdossoppa”

- Maatilan sukupolvenvaihdos on suuri muutos sekä jatkajien että luopujien elämässä. Se sujuu harvoin täysin ilman ongelmia ja toisinaan lopputuloksena voi olla todellinen soppa, josta ei keittäjiä puutu. Olet sitten jatkaja, luopuja tai sukupolvenvaihdosta sivusta seuraava, tule mukaan keskustelemaan sukupolvenvaihdokseen liittyvistä haasteista ja kipukohdista sekä onnistumisen kokemuksista. Keskustelemalla asiat yleensä helpottavat ja näkökulmien jakaminen voi auttaa ymmärtämään eri osapuolia.
- **SPV ryhmächatit keskiviikkoisin**
 - 1.2. klo 17-18.30
 - 1.3. klo 13-14.30
 - 29.3. klo 18-19.30 Sukupolvenvaihdos parisuhteen näkökulmasta, mukana keskustelemassa Eija Himanen, parisuhdeterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja



Lähisuhdeväkivalta

- **Tunnista lähisuhdeväkivalta -webinaari 13.4. klo 17-18.30**, Pirkko Lahti, psykologi
- **Lähisuhdeväkivalta ryhmächatit ja -keskustelut**
- Lähisuhdeväkivalta on aihe, josta on vaikea puhua, sillä se herättää kohteeksi joutuneessa paljon häpeää ja häpeä estää monesti puhumasta. Usein lähisuhdeväkivaltaa koetaan useita kertoja, ennen kuin siitä uskalletaan puhua. Lähisuhdeväkivallalla on taipumus myös raaistua edetessään. Tule rohkeasti keskustelemaan kokemuksistasi ja saamaan vertaistukea. Mukana keskustelemassa Eija Himanen, parisuhdeterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja.
 - **20.4. klo 18-19.30** Oletko sinä tai läheisesi kokenut lähisuhdeväkivaltaa tai onko sen uhka läsnä? Pohditko kenties vielä, täyttääkö tilanteesi lähisuhdeväkivallan kriteerit?
 - **27.4. klo 18-19.30** Miten selviytyä lähisuhdeväkivallasta? Mistä saada apua? Oletko kenties itse auttanut vaikeassa tilanteessa olevaa läheistäsi?



- **Työ, toimeentulo ja tunteiden kirjo ryhmächatit ja –keskustelut**
- Ihmiset ovat aina joutuneet pohtimaan toimeentuloaan, pärjäämistään ja työn merkitystä. Työssä vietämme ison osan vuorokaudesta ja tehokkuus on päivän sana. Usein tehokkuutta korostetaan jopa niin, että ihminen hukkuu kaiken tuon tehokkuuden keskelle. Toisaalta meillä on iso joukko ihmisiä, joilla ei ole työtä lainkaan ja jotka haluaisivat töitä tehdä. Syystä tai toisesta se ei kuitenkaan ole mahdollista. Työttömyys tuo omanlaisiaan haasteita ihmiseloon ja monta kertaa siihen saattaa liittyä myös häpeää ja itsetunnon laskua. Työttömyydellä voi olla myös vaikutuksia yli sukupolvien. Tällä foorumilla keskustellaan työstä ja toimeentulosta sekä koko siitä tunteiden kirjosta, mikä aiheeseen liittyy. Tule keskustelemaan ja vaihtamaan ajatuksia, saamaan vertaistukea.
- **Työ, toimeentulo ja tunteiden kirjo –ryhmächatit**
 - **16.2. klo 17-18.30** Ruuan ja energian hinnat nousevat.
 - **16.3. klo 17-18.30** Työuupumus.
 - **Maatalousyrittäjät hoi!** Nyt on tilaisuus tulla mukaan ruuantuottajien omaan vertaisryhmään anonymisti keskustelemaan yrittämisen haasteista ja ammattikunnan arvostuksesta. Ruuantuottajat ovat sitoutuneet suomalaisten ”ruokkimiseen”, kohonneiden kustannusten (mm. lannoitteet, energia) vuoksi siitä on vain tullut todella vaikeaa. Tämä aiheuttaa tuottajille huolta ja murhetta, toimeentulon epävarmuutta, jopa eettisiä ristiriitoja. Mukana keskustelemassa Eija Himanen, psykiatrinen sairaanhoitaja, parisuhdeterapeutti.
 - **Torstaisin 2.3. klo 17-18.30, 23.3. klo 14-15.30 ja 13.4. klo 14-15.30**



Palautetta tuettavilta:



- *”Kiitollinen puheluista ja tapaamisista. Haasteellinen perhetilanne alkanut helpottaa.”*
- *”Kokee helpotusta, että uskalsi ottaa huolensa puheeksi kanssani.”*
- *”Kiitos annetusta ajasta ja kuulluksi tulemisesta.”*
- *”Helpompaa puhua sellaiselle, jolla on kokemusta maataloudesta ja karjanpidosta.”*
- *”Vaikeuksista puhuminen helpotti.”*
- *”Kiitos, että soitit ja välitit, itse en olisi jaksanut. Kohteeseen tehty myös jelppeikka.”*
- *”Kiitos, että kuuntelit ja sain näin nopeasti itselleni tukihenkilön!”*
- *”Puhuminen ongelmista ja arkisista asioista selkiyttää omaa mieltä.”*
- *”Helpompi puhua, kun tietää toisen tietävän viljelijän arjesta ja asioista.”*



Maaseudun tukihenkilöverkko

- maksutonta ja luotettavaa tukea *ilman jonoja, ilman byrokratiaa*
 - puhelinauttaminen
 - Jelppi-ryhmien käytännön apu kotiin
 - verkkoauttaminen Tukinetissä
- tukihenkilön kanssa keskustelu voi auttaa, kun tilanne ei ole vielä kriisissä
- kriisitilanteissa voimme tarjota konkreettista apua ja henkistä tukea
- tarvittaessa osaamme ohjata ammattiavun piiriin
- keskusteluista ja tapaamisista on saatu runsaasti hyviä kokemuksia



Ota yhteyttä, kerron mielelläni lisää!

Maaseudun tukihenkilöverkko:

puh. 0400 789 481, 010 219 3461

[mia.kalpa\(at\)mtlh.fi](mailto:mia.kalpa@mtlh.fi)

[tukihenkilo\(at\)mtlh.fi](mailto:tukihenkilo@mtlh.fi)

www.tukihenkilo.fi

Otathan meidän somet seurantaan myös:

Facebook: [Maaseudun tukihenkilöverkko](#)

Instagram: [@tukena_maaseudulla](#)





KIITOS!

